

長期縦断追跡調査と健康余命

市川治療室 No.315.2014.10

1～6は先月お知らせした要点です。

- 1.日本一長生きの県は男女とも長野県であること。
- 2.かつて長寿で知られた沖縄県は現在、女性が3位、男性は30位であること。
- 3.沖縄県が長寿日本一から転落した原因を、ハンバーガーなど欧米文化の影響を受けた高カロリー、高脂肪食と車社会による慢性的な運動不足によるとする説があること。
- 4.しかし、最近のデータでは沖縄県民のカロリー・脂肪摂取量は全国平均以下であること。
- 5.沖縄県が長寿日本一から転落した原因をカロリー・脂肪摂取量の減少＝食の和食化とする説もあること。
- 6.健康長寿日本一は静岡県（特に浜松市）であること。

この余命は「健康余命＝自立した期間」と「不健康余命＝障害期間」に分けられます。

余命＝健康余命＋不健康余命（障害期間）

東京都健康長寿医療センター研究所（旧・東京都老人総合研究所）は、高齢者に関わるほとんどすべての領域にわたって研究を行っています。

その調査方法として、同じ人（集団）を何度も繰り返し追跡調査をしたデータがあります。この方法は縦断調査と言い、単年度の調査（横断調査）よりもより科学的なデータが期待されます。

特に東京都老人総合研究所特別プロジェクトと「中年からの老化予防学際的長期追跡研究」においては10年以上に渡る縦断調査から得られたデータを保有しています。

この長期縦断研究では高齢者の健康余命について次の様な要因が確認されています。

健康余命（自立した機関）を延ばす主な要因

- 1.仕事を含む活発な社会参加。
- 2.体力（筋力、バランス能力、歩行速度）がある事。
- 3.栄養（血中ヘモグロビン値、血中アルブミン値、血中コレステロール値、BMI）が高いこと。

1と2については個人の性格や気持ちに左右されやすいと言えますが、3の栄養については食べることは誰でも行っている行為なのでより重要でしょう。

この長期縦断追跡調査から、栄養の各項目に関して以下のことが統計学的に有意と分かりました。（非常に信頼性が高いという意味です）

- 1.一般に高齢になるほど肉類・油脂類の摂取量は下がる。
- 2.肉類・油脂類の摂取量が下がると栄養状態の指標（ヘモグロビン値・アルブミン値・コレステロール値）も下がる（悪化する）。
- 3.肉類・油脂類を摂取することを勧めると高齢であってもその摂取量は増える。
- 4.肉類・油脂類の摂取量が増えると栄養状態の指標が上がる（改善する）。

ヘモグロビン値が低いと貧血に、アルブミン値が低いと健康状態全般に支障が、コレステロール値が低いと脳卒中や癌・肺炎になりやすいと分かっています。

100才老人の食事内容を調査した結果、特に動物性タンパク質（肉・魚・卵・牛乳）などを頻繁に摂取していることはニュースなどで見聞きする話題です。

そして早期に死亡した高齢者や生存していても衰えが目立つ人達の食事は、動物性タンパク質の摂取が少なく、菜食中心であることが分かっています。

健康余命を延ばすには動物性のタンパク質の摂取が「簡単で有効な方法」ですね。

沖縄県民の食肉摂取量は戦前、前後を通して日本一でした。戦後しばらくして、ようやく日本が欧米諸国や伝統的に肉食文化があった沖縄に追いついたのは、肉や卵、チーズを積極的に摂るようになったからです。

食欲の秋、とりあえず美味しいものをたくさん楽しくいただきましょう。

健康長寿日本一の静岡県は日本の中央のためか関東風と関西風の食事が可能ですよ。