

栄養と健康長寿…その3

市川治療室 NO.434.2024.10

東京都健康長寿医療センター研究所は、一般に食事の影響を受けて変化する①BMI(体格指数)②血清アルブミン値③総コレステロール値④ヘモグロビン値を用いて長期的な食事の影響について研究調査をしました。

調査研究は高齢者(65歳以上)1,048人の各検査結果数値を高いものから低いものまで順に並べ、人数が等しくなるように4等分し「高い」「やや高い」「やや低い」「低い」の4群に分けました。

その後8年間の生存率を比較した結果以下の事実が分かりました。

② BMI・体格指数については先月お知らせしました。

②血清アルブミン値(血中で2番目に多いタンパク質で肝臓で合成されています)

血清アルブミン値が低い群(男3.8、女3.9)の8年間の累積死亡率は33%で、高い群(男4.3、女4.4)の約2倍。

③ 総コレステロール値(肝臓で合成されています)

8年間の生存率が低いのは総コレステロールが最も低い群(男156以下、女182以下)で他のやや低い群(男158~184、女183~206)、やや高い群(男185~208、女207~229)、高い群(男209以上、女230以上)と有意な差がありました。

④ ヘモグロビン値(骨髄などで合成されています。貧血などで数値は低くなります)

血中ヘモグロビンも値が低くなるほど生存率が低下する傾向が確認されました。

4群のヘモグロビン値は以下の通りです。

高い人 (男14.7以上、女13.3以上)

やや高い人 (男13.7~14.6、女12.6~13.2)

やや低い人 (男12.8~13.6、女11.7~12.5)

低い人 (男12.7以下、女11.6以下)

BMI(体格指数)・アルブミン・総コレステロール・ヘモグロビンの栄養指標の結果から栄養状態が低い(低栄養)ことは余命が短い傾向であると言えます。

食欲の秋。美味しく楽しく食べましょう。

…続く