

# 聞いてなるほど! いきいきライフ

## 介護リスクを高める新型栄養失調 ～元気シニアを襲う新たな健康問題～



日常生活改善で健康・筋力アップ

公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座  
2014「聞いてなるほど!いきいきライフ」(5回シリーズ)の第3回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。第3回の後半、人間総合科学大学教授の熊谷修さんの講演内容を紹介する。  
※前半は21日に掲載 (企画・制作/静岡新聞社事業部)

### 5回シリーズ 第3回・下

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

【問い合わせ先】静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 TEL:054(281)9010  
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター TEL:054(282)1109

# 栄養をとって老化対策

## 介護予防三つの目標

今日は、高齢社会を見据えた新しい健康施策の研究の末にたどり着いた、「シニアに求められる食事の手立て」を話します。

健康づくりというと、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策が前面に押し出されますが、年をとれば、さまざまな病気を経験しているもので、人生後半の健康づくりは、病気とうまく付き合ひながら、「手段的自立」「知的能動性」「社会的な役割」という三つの健康目標を高いレベルで維持していくことがポイントです。

「手段的自立」は、「交通機関を使って外出できるか」「金銭管理ができるか」「家の中をきれいにできるか」という能力。これらのできない状態が、介護保険の「要支援」レベルです。「知的能動性」と「社会的な役割」は主に人間としての魅力と品性を形づくる能力。「知的能動性」は、人の笑いを誘うことができる力。場の空気が読めて、笑わせる言葉の力とレパートリーがあり、情報の感覚が高くなければできません。これがないと陰口になります。「社会的な役割」は、人を慈しむ力。ボランティア活動など、大事な人思いながら暮らす力を持つことです。



人間総合科学大学教授 熊谷 修さん

くまがいしゅう 東京都老人総合研究所(現:都健康長寿医療センター研究所)協力研究員、厚労省市町村介護予防モデル事業支援委員会委員(歴任)。東京農大卒業後、地域住民の生活習慣病予防対策の研究・実践を経て高齢社会の健康施策開発のため、都老人総合研究所へ。日本初の「老化を遅らせる食生活指針」を発表。シニアの栄養改善活動の意義を科学的に解明した。「介護予防のための栄養改善プログラム」の第一人者。

この三つの高いレベル能力を「高次生活機能」と言います。この能力が高ければ、超高齢社会を恐れることはありません。むしろ、人を助けたり、介護する力になったりして、健康づくりの担い手になります。これは「介護予防」という新しい健康施策の中核の考え方で、保健社会学という学問。WHO(世界保健機関)が超高齢社会に向けて提唱したものです。

## 決め手はタンパク質

介護保険の「要支援」に認定されるリスクは、「階段の昇降ができる」と「20分間続けて歩ける」のどちらかができなくなると高まります。この二つの項目の可否は、老化が深刻な水準に達したか否か見分けるのに役立ちます。つまり、歩く能力が落ちる原因は老化そのもの。高齢期の健康は、病気を管理、予防するだけでは保てません。「足を強くする」ことが重要になります。

老化対策で重要なのは、体の栄養状態です。栄養状態はアルブミンというタンパク質で決まります。血液中を流れるタンパク質の6割はアルブミンで、食べたタンパク質が肝臓でアルブミンに作り変えられ、さまざまな重要な機能を発揮します。老化は体のタンパク質が少なくなり、渴いて縮んでゆがんでいく変化で、病気とは全く違います。こ

びました。この時期は、スーパーマーケットができて、卵や肉のパック売り、牛乳の1リットルパック売りが普及し、手軽に多様な動物性食品をとる習慣ができた時期と重なります。

そこで行き着いたのが「多様性得点」です。肉、卵、牛乳、油、魚、大豆製品、緑黄色野菜、芋、果物、海藻。この10食品群を毎日とする習慣が老化の速度を決めます。この食品群の中で、9食品群以上毎日食べている人は老化が遅く進み、3食品群以下の人は老化がとも早く進みます。

40歳以降は一度に食べる量が大きく減り、1日3食とらなるとエネルギーが不足します。その結果、食べたタンパク質をアルブミンにして骨や筋肉に作り変える「アナボリズム」という生理機能が働かなくなります。効率よくエネルギーをつくるのは油。そのため、「脂っこい物を食べる」「質の良いタンパク質をとる」「3食均等に食べる」ことです。

## 食生活10の改善

老化を遅らせる食生活の指針は10項目。「欠食は避ける」「動物性タンパク質をとる」「魚と肉の摂取は1対1の割合」「油類の摂取は不足させない」「牛乳は200ミリリットル飲む」「調味料を上手に使う」「食材の調理法や保存法を知る」「食材を自分で購入し作る」

私がこれほど強く言えるのは、高齢者に食生活を改善してもらい、アルブミンが上がるかどうかを調べ長期にわたり膨大なデータで実証したからです。栄養状態を上げれば歩く能力の衰え方が大きく変わることも分かっています。これは、ロコモ対策にも通じます。これら10の指針は、高齢者の骨と筋肉をしつかりさせ、糖尿病と動脈硬化を予防し、体重が増える心配もありません。メタボ対策にも有効で、糖尿病の指標となるヘモグロビンA1cの増加を抑制します。現在、「新型栄養失調」は50歳以上の男女で増え始めていますが、これは、メタボ対策のやり過ぎ、あるいは、病気が対策から老化対策への食生活のソフトチェンジの見誤りが影響していると考えられています。

老化を遅らせるために今日からぜひ、10指針を参考に食生活を心掛けてください。

## 遠山所長の健康セミナー



熊谷先生を最初に拝見したのは1年ほど前、昼のテレビ番組の中でした。栄養失調・体力・老化・介護・アルブミンなどの言葉が入り乱れたお話だったと思います。テレビを見終わってすぐに、熊谷先生にこの静岡の地で講演をしていただき、静岡人のおおらかさを実感していただきたいと思いました。不肖T、物覚えは順調に良くなり、熊谷先生のことは記憶にとどまり講演日を迎えることができました(まだまだ頑張れるぞ!)

講演を聞いてすごい!と思ったことは、老化は何か原因で近づいてくるのか、心疾患・脳疾患はどういう人に忍び寄るのかななどを20年の調査・研究で、遺伝子などを無関係に疫学調査で明らかにしたことです。結果は、①体力 ②アルブミン値4.1以上維持 ③友人づくりと根性 ④避けよう欠食 ⑤肉・魚おいしく、たらふく食すべし ⑥それには味付けが大事。根拠やいかに? それは、体力が落ち、1歩歩けず介護す前の人はアルブミン値4.0以下。見た目では体力なき人は、男がだらり肥満と前かがみ痩せて、握力弱し。女がふつから太りのちょこちょこ歩き。このまま肉・魚・油脂類食さねば、「熊谷語」で言う「新型栄養失調」に。放置すれば老化が進み、人としての矜持(きょうじ)失い、人との交流もなくなるでしょう。考えてみれば、人類は700万年前から肉を食し群れていました。その遺伝子は今も健在でしょう。

思い出しました。玄関のたたきに自分の履物が幾つあるか。Tは1足。J師匠はいかかかな?(意味お分りかな?)ハイ、ジャジャジャン。<追記> それほどにうまきものかとこと問えば、何にたとえん、この肉の味。(L 佐藤牧水)

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。