



●【長寿と栄養】特集

高齢者の食生活！70歳以上の高齢者は低栄養による痩せ過ぎに注意！
高齢者の健康を考え、痩せ過ぎることによって脂肪などによる身体全体の健康維持に資する余力が乏しく、その為に疾病に対する抵抗力や治癒力などが衰えてしまっていて死亡へのリスクを高くしてしまいます。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.019

Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理事務 今尾 真由美

今年の6月よりクリニックでお世話になっております。事務作業や資料の作成、会社・事業所様に関わる業務が主体のため、院内で皆さまと接する機会はあまりありませんが、陰ながら何かお役に立てればと心掛け、日々仕事をしています。



健康便り

紅葉深まり
秋を感じ...

お知らせ
人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

冷 気は日増しに加わり、秋風と虫の音が何とも寂しさを増す今日この頃です。いよいよ秋も本番ですが、皆様ますますご健勝のことと存じます。今年も残すところあと3ヶ月、2016年もカウントダウンが始まってきました。

私の近況ですが、9月は台風と長雨のおかげでシルバーウィークは家族レジャーに出かける予定が中止になり、のんびりと子供の勉強をみてあげることができました。何の変哲も無い9月でしたが、健康作りには欠かせないジムトレーニングや深夜の散歩は継続中です。体重は増加することはありませんが、減量することも無く一定しています。

先月地方新聞の「南信州新聞」で、敬老の日を前に長寿寄付を公表しました。百歳長寿者は112人、最年長は鼎に住む106歳の金田シヅエさんでした。どんな生活を送られている人なのでしょう、非常に興味があります。

本日は、長寿と絡めて健康寿命についてお話したいと思います。健康寿命という言葉が世に出て久しいですが、人が心身ともに健康で、自立して活動し生活できるまでの期間(寿命)を指します。平均寿命が、この世に生を受けてからどれだけ生きられるかという個人の命の長さを表すのに対して、健康寿命は、生活の質という考え方に根ざして、人がどれだけ健康で豊かに生きられるかを表す指標といえます。「健康で自立して活動し生活できる期間」とは、具体的に、自力で食事、排泄、入浴、更衣、移動などの日常生活動作が可能で、かつ認知症などを伴わずに自分の意思によって生活できる期間と考えてよいと思います。厚生労働省は2010年の健康寿命を、男性70歳(平均寿命80歳)、女性74歳(同86歳)と試算しています。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約8年、女性で約12年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。ではどうすれば健康寿命を延ばせるのでしょうか。誰だって健康で長生きをしたいはずです。

さて最近、私の外来に診察にみえる70歳以上のご高齢者にいくつかのアンケートと歩行スピード、握力測定を行っています。何の目的で行っているかという、通っていただいている患者さんの健康寿命を少しでも長く延ばしてあげたいからです。クリニックに通っている段階で不健康と言ってしまうまえにそれまでですが、私の言いたいのは、できるだけ多くの患者さんに基本的な日常生活動作が自立して、長く歩いて通院できるようにしてもらいたいために、どんなアドバイスを贈ってあげればいいのかを考えているからです。

昨年、日本老年医学会という高齢者を対象とする医学会が、皆様には聞き慣れない「フレイル」(虚弱に近い意味)という言葉を提唱しています。私自身なじめない言葉ですが、高齢者の健康寿命を考える意味で非常に重要な概念ですので紹介しましょう。高齢者が要介護状態に陥る過程には意図しない衰弱、筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など健康障害を起しやすくなり脆弱(ぜいじゃく)な状態(中段階的な段階)を経ることが多く、これらの状態をフレイルといいます。一般的に高齢者の虚弱状態を加齢に伴ってもとの健康な状態には戻らない老い衰えた状態と理解される人が多いけれど、このフレイルの概念には、しかるべき援助によって再び健康な状態に戻るという可逆性が含まれています。つまり、フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切に援助することにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待されています。

さて、フレイルの定義は、(1)体重減少、(2)疲れやすさの自覚、(3)日常での活動量低下、(3)歩行速度の低下、(4)筋力(握力)の低下、とされています。

そこでフレイルな高齢者をうちの外来で発見するために、①6か月で、2~3kg以上の体重減少、②握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満、③ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする、④通常歩行速度が1.0m/秒(2メートルを2秒以内)、⑤軽い運動・体操をしていますか、かつ定期的な運動もしくはスポーツをしていますか、の5項目を調査しました。3個以上当てはまればフレイル、2個なら予備軍です。その結果、フレイル、フレイル予備軍が以外に多いことを知りました。フレイルを防ぎ健康を回復するにはどうすればよいのでしょうか。基本はやはり運動と食事です。このような患者さんにアドバイスできることは、卵・牛乳・肉魚・豆腐を毎日できるだけ多く食べましょう、よく噛んで食べましょう、毎日10分歩きましょう、いろいろな行事に参加して孤独にならないようにしましょう、です。紙面が足りなくなってきました、次の11月号でもう少し詳しくお話したいと思います。

毎日に秋の加わり、お風邪など召されませぬようお願い申し上げます。また、皆様お元気で味覚の秋、行楽の秋をお楽しみください。ではごきげんよう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。

最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみるのが大切です。

健康長寿の『食と栄養』

－タンパク質接種の重要性－

いつまでも健やかに過ごす秘訣は、なにより食生活にあります。

栄養面から考えると、良質なタンパク質を適切に摂取することは、ロコモ・サルコペニア対策にはきわめて重要な要素です。さらにタンパク質を中心に、多彩な栄養素をバランス良くとることは、いつまでも健康な身体を保つための秘訣といえそうです。この飽食の時代にあっても、ここ10年ほど日本人の食生活におけるタンパク質の摂取量が低下しています。摂取量は、男女を問わず若年層から高齢層まで幅広い層で低くなっています。このような状態は、高齢者にとっては、ロコモやサルコペニアが進行し、低栄養による転倒や骨折などが多くなり、それをきっかけに要介護、寝たきりとなるケースが今後も増えていくと考えられます。また若年層や中年層にとっても、将来ロコモやサルコペニアとなる時期が早まる恐れがあります。

－栄養管理では、何に注意をすればいい？－

i タンパク質構成成分@アミノ酸BCAA

BCAAは分子に分岐構造を持つバリン、ロイシン、イソロイシンという3つのアミノ酸の総称です。BCAAは、運動中のパフォーマンスを維持するとともに、スタミナを持続させるといわれており、特に摂ってほしい成分です。また、その中でもとくにロイシンというアミノ酸が筋肉の合成に非常に重要な役割を果たしています。このBCAAやロイシンを摂取すると、体に筋肉を合成するようとのシグナルが送られます。

■筋肉をつくるBCAA



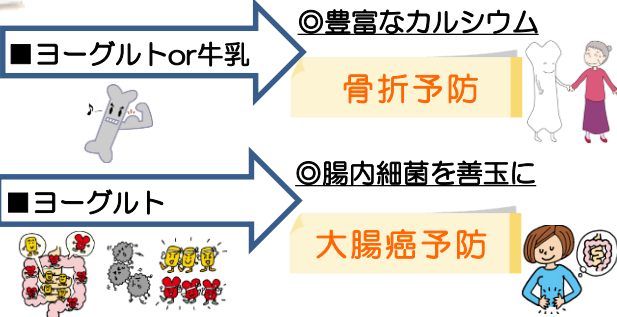
i 注目したい牛乳・乳製品のパワー！



牛乳、乳製品の中に含まれるたんぱく質にはBCAAが多く含まれています。とくに牛乳を原料としているヨーグルトやチーズでは、乳酸菌の働きでたんぱく質の一部がアミノ酸に分解されているので、さらに消化・吸収しやすい形になっています。

牛乳・乳製品は手軽に毎日とれ、調理してもおいしく食べられるので、筋肉作りには欠かせない食品なのです。

－こんな予防効果も！－



★ヨーグルトは長寿食品？！

長寿の秘訣＝ヨーグルトヨーグルトをたくさん食べるブルガリア人は、長寿の人が多くことで知られています。

中でもスモリャン州は、ブルガリアの中でも80歳以上の元気なお年寄りが多いことで有名です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、血圧上昇制御やコレステロールを下げる働きがあります。また最近では、ヨーグルトが抗癌作用のある物質インターフェロンの体内産生を促進する事が発見されるなど、免疫機能に大変有効な事が分かっています。

i バランスのよい良質のタンパク質食品

毎日10食品群をとれば寝たきりになる危険率がぐんと下がる一般に、高齢になると粗食がよいと思ひ込み、栄養のバランスを崩す人がたくさんいます。その結果、貧血・他いろいろな症状に悩む人も増えてきます。ところが、たんぱく質を十分にとる食生活を続けていけば、からだの栄養状態の改善だけでなく予防できることが、研究でわかっています。

－予防効果も抜群オススメ食材－

脂身も少なくヘルシー♪

マトン肉



レカルニチンというアミノ酸が羊の肉には豊富です。体の中にある脂、つまり体脂肪です。あと食べたときの脂。これをミトコンドリアという燃焼器官、つまり工場のボイラーみたいな物です。そこで燃焼するところまで持ってくるのがレカルニチンっていうアミノ酸なんです。

鶏肉



鶏肉にはアラキドン酸が含まれています。アラキドン酸の一部は脳内で「アナンダミド（アナンダミド）」という物質に変化しますが、この物質は別名「至福物質」とも呼ばれ、幸福感や高揚感をもたらすことが知られています。このメカニズムによって、リラックス効果や記憶力増進ストレス発散に効果的です。

豆腐



「畑の肉」イソフラボン以外にも豊富な栄養成分が含まれています。ダイズサポニンには血圧低下、がん予防の働きが。レシチンは記憶力向上や認知症予防にも効果的です。

卵黄



卵黄に含まれるレシチンは脳内ホルモンのアセチルコリンの減少になり老化や認知症予防にも役立つと言われてます。他にも、血中コレステロール抑制効果があります。正常値の人が1日1-2個食べる分には心配ありません。

当院の設備紹介



非接触式眼圧計

緑内障・高眼圧症・網膜剥離の有無を調べる事が出来ます。

空

気を角膜（くろめ）に吹き付けて、眼圧（目の中の圧力）を測定します。

目に直接触れることなく、軽く空気を吹きかけて眼圧を測定します。

眼圧検査とは房水という液体によって保たれる眼球内圧（眼圧）を測定する検査です。眼圧が高くなると失明の原因ともなる緑内障になりやすくなります。日本では40歳以上の5%が緑内障であると言われ、自覚症状がほとんど無く、多くは気づかないまま放置されています。眼圧測定は緑内障の診断のための大切な検査の一つです。