

# 乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

## 『高齢者は低栄養に注意!』

よく「粗食がいい」という話を聞きますが、これは高齢者にとって本当でしょうか。粗食が推奨されるのは中年者の生活習慣病予防という視点に立った考えであり、高齢者と中年者では病気に関係する危険因子が異なります。

心臓病危険因子の影響を年齢ごとに比較した研究によると、血清コレステロールや肥満度の影響は高齢に伴い低くなります。つまり中年者には有効な疾病予防や健康管理に必要な食事療法などの効果が、高齢者では同等に期待できるとは限らないのです。

よく「粗食がいい」ときた「人生の勝者」であり、その様な危険因子はあまり問題ないと考えられます。逆に高齢期では身体栄養状態の低下が老化を加速させ病気の発症を促します。

では高齢者にはどのような食事が理想的なのでしょう。70歳の高齢者集団を10年間、食習慣と余命の関係を研究した結果によると、牛乳や油脂類を高頻度で摂取する高齢者ほど生存率が高くなっています。日本では昭和40年頃から牛乳、乳製品、肉類、卵、油脂類の摂取が急激に増加し、これを機に脳卒中死亡者が激減し平均寿命が延びたと

われています。

また牛乳や乳製品には骨粗しょう症の予防がまず考えられますが、最近

は牛乳には高齢期の認知機能低下の

予防効果があるこ

とが分かってきま

した。加齢とも

に血液中にホモシ

スチンという物質

が増えることで認

知機能低下に影響

を及ぼします。こ

のホモシスチンを

減らすのがビタミン

B<sub>12</sub>で、乳製品を

摂取している人ほ

どビタミンB<sub>12</sub>が高

いことがわかって

います。

乳製品はコレ

ステロールが高いと思わ

れがちですが高齢者の場

合、コレステロールが低

下すると男性では抑うつ

を引き起こす原因になり、女性では値が低い人から早く亡くなります。

ですから高齢期ではコレステロール値が低くなりすぎない様、十分な栄養を摂取することが重要です。

これらから手恐い生活習慣病を克服してきた高齢者においては、低栄養予防の食生活を考える必要がありそうです。豊富な種類の野菜を摂取することはもちろんですが牛乳、油脂類そして動物性たんぱく質も適度に摂取したいものです。

また情報過多な時代に正しい健康情報を選別し取り入れることも大切なのではないのでしょうか。今一度、食生活について

考えてみるのもいかがでしょうか。

乙訓歯科医師会

真崎義久

## 栄養不足で老化加速も 野菜など食生活考えて