

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

301号 高齢者は、肉や油脂などを積極域に食べよう。低栄養食は
認知症のリスクを高める

5回シリーズの2回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

300号からは、「高齢者は、肉や油脂などを積極域に食べよう。低栄養食は認知症のリスクを高める」と題して、5回シリーズでお伝えいたします。

300号 5回シリーズの1回目（2月27日発行）

1. 中高年が気をつけないといけない食事と、
高齢者のそれとは全く違う

短編（科学のよもやま話）第219号（3月6日発行）

こんなことに思い当たれば、認知症？

301号 5回シリーズの2回目（3月13日発行）

2. 貧血の高齢者では認知症になるリスクが増加

短編（科学のよもやま話）第220号（3月20日発行）

運動とヘモグロビンの関係

302号 5回シリーズの3回目（3月27日発行）

3. HDLコレステロール値が低すぎると命にかかわる？

短編（科学のよもやま話）第221号（4月3日発行）

認知機能低下と医療費や介護費との関係

303号 5回シリーズの4回目（4月10日発行）

4. アルブミンとは？

短編（科学のよもやま話）第222号（4月17日発行）
肝臓の健康を保つ方法

304号 5回シリーズの5回目（4月24日発行）
5. 最後に



———今週の内容———2015.03.13———

301号 薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

2. 貧血の高齢者では認知症になるリスクが増加

5回シリーズの2回目

2. 貧血の高齢者では認知症になるリスクが増加

(1) カリフォルニア大学の研究

カリフォルニア大学の研究によりると、貧血症（赤血球の数が通常よりも少ない）になっている高齢者は、認知症になるリスクが40～50%も増加します。貧血症は、鉄分の不足・ガン・腎不全などが原因で起こることがありますが、高齢者のうち23%が貧血症だと言われています。

赤血球の働きは、体内で酸素を運ぶことです。ですので、赤血球が不足する貧血症では、脳に運ばれる酸素も不足すること考えられます。その結果、認知症のリスクが増加するのではないかと推測

されています。

この研究では、70代の男女 2,500人を対象にして、11年間にわたって貧血症のチェックと、記憶力・思考力のテストを行いました。期間中に認知症を発症したのは18%の455人でした。貧血症のあるグループでは、認知症になったのが23%であったのに対して、貧血症のないグループでは17%でした。また、研究開始の時点で貧血症であった人は約400人でしたが、このグループで認知症を発症したのは、貧血症のないグループと比べて41%も高いという結果でした。

(2) 高齢者の貧血注意

貧血は、若い女性の病気と思われがちですが、高齢者でも10人に1人が患っているといわれています。高齢者では、栄養不足（粗食だったり食事の絶対量少ないなど）が原因とも言われています。動物性たんぱく質を十分に取る必要があります。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—
—[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====