

*****2015.02.20*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第218号

低栄養の状態は、認知症のリスクを高める



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。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2015.02.20*****

短編（科学のよもやま話）第218号

低栄養の状態は、認知症のリスクを高める

©yomiDr.2014年7月14日 読売新聞

○記事のタイトル

低栄養 認知症リスク倍増・・・70歳以上、赤血球など調査。
都健康長寿医療センター研

○記事の内容

健康診断の血液検査項目の赤血球数やHDL（善玉）コレステロール

値、アルブミン値が低いと、認知機能の低下が2～3倍起きやすいとの研究結果を、東京都健康長寿医療センター研究所のグループがまとめた。栄養が低い状態が将来の認知症のリスクを高めることを示す結果で、老年医学専門誌に近く発表する。

同研究所の谷口優研究員らは、群馬県と新潟県に住む70歳以上の1149人の暮らしぶりや健康状態を調べて、認知症が疑われた人などを除いた873人を追跡調査（平均2・7年）した。

調査開始時の赤血球数、善玉コレステロール値、アルブミン値を、それぞれ「低い」「普通」「高い」の3群に分け、その後の認知機能の変化との関係を調べた。その結果、それぞれの値が低い群は高い群に比べて2～3倍、認知機能が低下しやすかった。

赤血球は鉄分、コレステロールは脂質、アルブミンはたんぱく質の状態を示しており、これらの数値の低い低栄養の状態が、認知症のリスクを高めていると考えられる。

谷口研究員は「高齢者は、認知機能を維持するためにも、粗食ではなく、肉や魚、牛乳などを積極的にとった方がいい」と話している。

◎来週号からは、「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。

299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ければいけない食事と、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？

300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

301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

302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

303号 5回シリーズの5回目（4月24日発行）
5. 最後に

以上、今週の内容でした。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

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

—[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 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

(E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り)

□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。

=====