

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

303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4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——2015.04.10——

303号 薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

4. アルブミンとは？

5回シリーズの4回目

4. アルブミンとは？

（1）アルブミンの働き

アルブミンは、血液中に存在するたんぱく質のうちの最も多い物
です。

アルブミンの働は、.....

◎血管の内側と外側の水分のバランスを保つ。

◎筋肉のエネルギー源である脂肪酸を運搬する。

血液中のアルブミンの量が減少してしまうと、血管から水分が漏れ
出てしまい、外の細胞組織に溜まってしまい、むくみや腹水の発生
してしまいます。また、筋肉へのエネルギーの供給が十分に出来な

くなり、運動能力に支障をきたすことにもなります。

(2) アルブミンの量が低下してしまう原因

◎肝臓の機能低下

アルブミンは肝臓で作られています。肝機能低下は、ダイレクトにアルブミンに影響します。

◎腎臓の機能低下

腎臓の働きが悪くなると、腎臓で血液をろ過する際に、尿の中にアルブミンが漏れ出してしまう、その結果アルブミン量の減少してしまいます。

◎たんぱく質摂取量が少ない

アルブミンはたんぱく質ですので、肉や魚や大豆など食べ物から摂るたんぱく質の量が不足すると、アルブミンを作れなくなってしまいます。

◎また、アルブミン量の少ない状態が続くと、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわるような血管の病気も起こりやすくなります。

◎さらには、免疫力の低下も招いてしまいます。アルブミン量の少ない人は、病気がやすく肺炎など重症化する病気になりやすくなってしまいます。

(3) 高齢者とアルブミン

病気に対する抵抗力が弱くなってきている高齢者の健康維持には、肉や魚や大豆などたんぱく質を十分に食べ、アルブミン量を

維持することも重要です。

アルブミンは血管の健康や免疫力に影響を与えるものですから、アルブミン量の多い人は健康長寿である場合が多く、アルブミン量が少ない人は短命であるという研究結果も出ています。

また、肝臓は、体に必要なたんぱく質を作ったり、体内に毒物が入り込んできた場合に解毒をしてくれる大切な臓器です。その肝臓でアルブミンは作られています。食事に注意すると同時に、アルブミン量を若い人と同じ様に保つためには、肝臓を健康で元気な状態に保つことも大切です。

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ります。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。

=====