

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

300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1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—— 2015.02.27 ——

300号 薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

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

5回シリーズの1回目

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

中高年の頃に気を付けることは、肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などが複合したメタボリックシンドロームです。それに対して、高齢者が気を付けることは低栄養です。

血液検査の1つである血清アルブミンは、血清中に多く存在するタンパク質の種類で、栄養状態がわかります。この値が低いと人は長生きできない可能性がとても高いです。基準値は4～5 g / d l（デシリットル）ですが、3.5 g / d l 以下になると低栄養です。

高齢になると食が細くなり、調理も面倒になり、単調な食生活となり栄養不足（低栄養）に陥る人も少なくありません。高齢期には、な肉、

魚、卵、牛乳、油脂の5食品群を意識してしっかり取ることが重要です。粗食は卒業しましょう。

コレステロールが心配になるという方もいるかもしれませんが、生活習慣病リスクを乗り越えた高齢期では、コレステロールが高い方が全体の死亡率が低いということがわかっています。

高齢者だけでなく、老化が気になるだす50歳代から、こうした食生活に切り替えるべきだと思います。

また、歯のケアをしっかりすることも重要です。歯が失われたり、残った歯が弱くなる、義歯が合わなくなる、ということにより食べ物を噛む力が衰えてしまうことで、栄養不足（低栄養）になってしまふことがあります。歯、義歯、口腔内の清掃に気をつけるとともに、義歯は早めに調整してかむ力を保ちましょう。

なお、太っていて（栄養状態は良いはずなのに）も、血清アルブミン値が低いという人は、甘い物と炭水化物の食べすぎでいないかに注意しましょう。何かに偏った食事となることなく、肉・油脂・卵も含めて、多種類の栄養素を摂取できるような食生活に心掛けましょう。

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。

=====