



高齢者編 ⑤

人間は生きていくために食事をします。必要な物質を胃腸から吸収し体を構成したり、維持したり、生命活動に利用したりします。この営み全体を「栄養」といいます。

栄養に問題があると、生命の維持に直接影響します。何らかの原因で食事が長時間できなくなったりすると、脂肪や筋肉、内臓のタンパク質を取り崩していきます。低栄養状態と呼ばれ、傷の治りが悪くなったり、細菌、ウイルス、カビなどに対する抵抗力が落ちたりして、生命の危機に陥りやすくなります。

筋肉が落ちた状態を最近、外国の呼び方で「サル

コペニア」と呼びます。高齢で食事が減ったり、普段あまり動かないような状況で起きやすく、歩行時にふらつくなど転倒、骨折の原因となります。

このような状態でいきなりスポーツをして筋肉を付けようとするのは危険です。握力や歩行スピード、筋肉量を測るなど、一度体の状態を確かめて、特定の病気が隠れていないか診断した上で、安全にできる運動から少しずつ始める必要があります。

また栄養面では筋肉が回復するよう、主に肉や魚、牛

栄養バランス タンパク質は十分に



乳、大豆などの良質なタンパク質を十分取ってください。ただし、腎臓や肝臓の機能が低下している場合、タンパク質の取り過ぎは病状を悪化させますので、内科などで相談し適切な食事の量、内容を検討してもらった必要があります。

逆に、栄養過多が引き起こす状態にはメタボリック症候群があります。糖尿病や心臓病、脳卒中などの予備軍といっている状態です。現在特定健診などで診断されます。

そうなると食事療法、運動療法で体重を減らすことになり、運動を開始する際には前述したように、足腰や心臓に問題がないか確認することが必須です。また、体重を減らしたい場合、例えば1kgの脂肪を1カ月で燃焼するには、体重65kg程度の方で1日約1時間の歩行(200kcal)を続ける必要があります。このエネルギーを食べ物に当てはめれば、大福1個分です。減量は運動と、食事(栄養摂取)をつまみ合わせることが大切です。

ウエストが男性85cm以上、女性90cm以上で、血糖、血圧、中性脂肪、HDLコレステロールのいくつかが高いと診断され、毎月第1、3木曜日掲載



なりた・たくま 62年大館市生まれ。自治医科大卒業後、阿仁町立病院勤務などを経て、07年から秋田大医学部内科学講座准教授(内分泌・代謝・老年医学分野)。日本糖尿病学会専門医・指導医・評議員。

秋田大医学部准教授

成田 琢磨