



## アルブミン 健康長寿のキーポイント

**栄養を身体にいきわたらせる  
極めて重要な物質**

東京都老人総合研究所(現・東京都健康長寿医療センター)が65歳以上の健康についての分析結果を1995年に発表しました。それが「元気で長生きの十か条」(下表)。この第一条、最初に挙げられているのが、「血清アルブミン値」。血清<sup>※</sup>の中に含まれる「アルブミン」の数値を高い状態に保つのが、元気で長生きする条件というわけです。

アルブミンは血液中を流れるタンパク質の一種で、役割は大きく分けて二つあります。一つは、いろいろな物質を運ぶ仕事。カルシウムや亜鉛、酵素などの栄養素や物質と結合し、それらが必要なとする体の各部位へ運びます。

二つ目は、血液を正常に循環させるために血管内の水分を保持する働きです。水分が減ると血液の流れも悪くなるので、物質が体内にまわらず栄養失調に陥るケースもあります。アルブミン量が高齢者の栄養状態のカギを握るといわれるのは、そのためです。

総タンパク質も健康長寿に影響する項目ですが、アルブミンは肝臓だけでつくられ、タンパク質全体の6〜7割を占めます。数値が適正であれば、肝臓が元気に働いている証拠です。逆に腎臓の働きが悪く機能が低下すると、「尿タンパク」の症状が出て、タンパク質(アルブミン)が他の老廃物とともに尿として捨てられてしまいます。

アルブミンも総タンパク質も一般的な健康診断で数値が測られます。g/dl(グラム・パー・デシリットル)という単位で計測され、正常値は4.0以上。これ以下、特に3.5以下の場合、病気や栄養障害が疑われます。

### お米は大事なエネルギー源 タンパク質も含まれています

血清アルブミン値を高い状態に維持するためには、毎日の食事をしっかりと食べることが基本。なかでも、アルブミン

のもとになるアミノ酸の塊であるタンパク質が摂れるのがお肉です。100歳以上の長寿で元気な方がお肉をよく食べられる傾向にあるというのは聞きませんが、当然、お肉ばかりではいけません。糖質も、ビタミンもバランス良く摂ってください。

糖質は脳を働かせるためにも大事な栄養素。最近よく話題になる将棋のプロの方々も、試合中に甘い炭水化物をよく摂られています。近年話題の糖質カットを極端に行う食生活ですが、長期間続けることの安全性はまだわかっていません(短期間なら、糖尿病の治療や肥満症の方のダイエットなどの目的達成に有効であることはわかってきました)。そして長年日本人の主食であるお米自体も、もつと見直されていいのではないかと思います。

たとえば、明治時代にドイツ人医師が行った実験では、人力車を引っ張る車夫が長い距離を走ることができたのは、「お米が少して、肉を多く食べた方」よりも、「お米をたくさん食べていた方」でした。また、お米にはタンパク質も含まれており、魚や豆類に加えて車夫の筋肉をつくるのに役立っていたと考えられています。

### 元気で長生き (健康長寿)の十か条

- 一、血清アルブミン値が高い
- 二、血清総コレステロール値は、高すぎず・低すぎず
- 三、足が丈夫である
- 四、主観的健康感が良い
- 五、短期の記憶力が良い
- 六、太り方は、中くらい
- 七、タバコを吸わない
- 八、お酒は飲みすぎない
- 九、血圧は、高すぎず・低すぎず
- 十、社会参加が活発である



【監修】浅海 直 あさうみすなお  
(医療法人社団平成医学会 産業医)

1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。

※血清：血液を容器にとって放置した時、血液が凝固し上澄みにできる淡黄色の液体のこと。成分は免疫抗体や各種栄養素、老廃物などで構成される。