新潟大学医学部 消化器内科・寺井崇二教授インタビュー

# 高齢者が罹患しやすい疾病対策

高齢化社会が急速に進展しているが、自立できる健康年齢こそ重要といえる。筋力減によるサルコペニア型肥満が高齢者に増えている昨今、この分野を専門とする寺井教授にお伺いしました。

## 筋力維持こそ健康を保つ秘訣

**―高齢者が罹患しやすい疾病にはどのようなものがありますか。**

**寺井** 70歳、80歳を超えますと、転倒による骨折が非常に多くなります。筋力が落ちることによっておこる病態でして、筋肉が加齢と共に萎縮してくるからです。医学的にはサルコペニアと言うんですよ。

大事なことは、自分での力でバスに乗れるとか、自分の判断で動けるような全体のバランスを保つことです。適度の運動は不可欠です。

**―摂取カロリーは60年前とほとんど変わっていないのに、何故男性の肥満が増えたのでしょう。**

**寺井** 摂取カロリーは変わってませんが、脂肪の摂取量が増えたからです。男性は20から30代にかけて肥満が増えています。一方で、女性の肥満は男性ほど増えておりません。女性は閉経するまでは、女性ホルモンが脂肪をパクパク食べてくれます。女性ホルモンが脂肪を分解してくれるのです。男性より女性の方が太らない体質なんですね。同じカロリー摂取量であれば、明らかに男性のほうが太りやすいといえます。

最近のダイエットブームの影響もあります。

年を重ね50歳を超えますとがん化のリスクは高まりますが、婦人科系のがんを除きますと、男性の方ががんになりやすいのです。その理由の全貌は分かっておりませんが、女性には子供を受け継ぐためのプログラムが組込まれているのかもしれません。

**―高齢になるほど、サルコペニア型の肥満が増えるそうですが、加齢による消化器系の関係ですか。**

**寺井** 一番の問題は、動かなくなると体脂肪が増えたとしても筋力は落ちます。筋力が下がると、ますます動かなくなりますから、新陳代謝が落ちれば太りやすくなります。太っているけど、筋力が下がる状態を「サルコペニア型の肥満」と呼んでいます。

例えば転倒骨折しますと、一時期寝たきりになりますね。寝たきりの状態が続くと、筋肉が萎縮しますから、治っても以前ほど歩けなくなります。看護の現場でも患者さんが入院しますと、動かなくなりますので、筋力が下がります。筋力を維持するためにも、ある程度の運動は不可欠なのです。

**―日本食、いわゆる和食が見直されている理由はどんなところにありますか。**

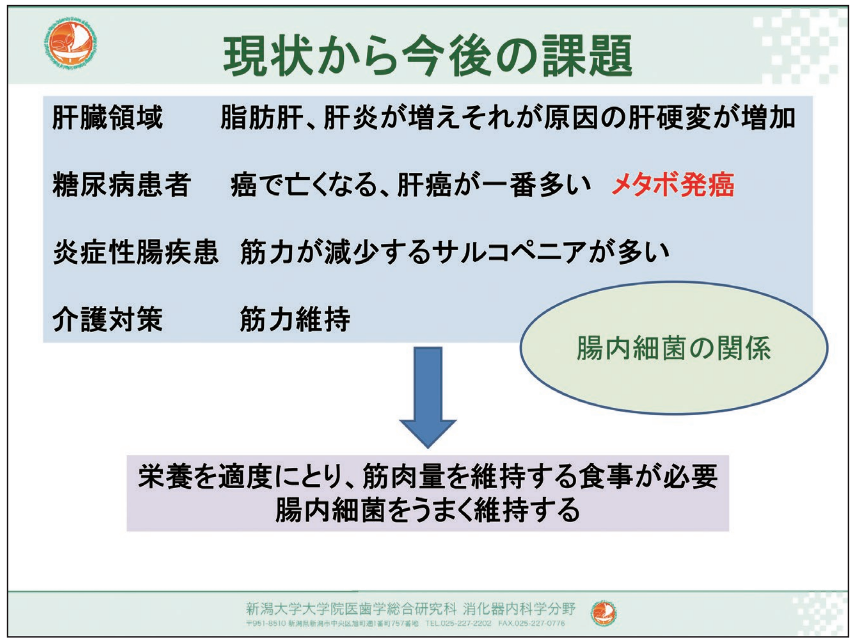
**寺井** 非常にバランスがとれているからです。昔の方は野菜をきちんと摂り、タンパク質はどちらかというと魚から摂り、漬物には乳酸菌と、身体に必要な栄養素をしっかり摂っていたのです。お米もそうですね。

ところが、洋食化が進み、ファーストフードですとか脂肪を多く摂るようになったことで、脂肪性肝臓炎に罹患する方が増えてしまいました。

日本人は一般的に太っていなくても糖尿病になりやすい体質なのです。インスリンの分泌量が欧米人とは違うのです。インスリンの抵抗性といいますが、永年の食生活の違いからそうなったと考えられます。日本人と欧米人を比べますと、同じ物を食べても、同じくらいの脂肪を摂っても糖尿病になりやすい体質といわれ続けてきました。そして脂肪肝にもなりやすい体質のようで、この部分気をつけなければなりません。

糖尿病患者の一番の死因はがんです。その中で最も多いのが肝臓がんなんです。このことから日本人は脂肪肝になりやすい体質であることが分かります。

日本人は長い間、和食を摂ってきました。そこへ急に脂肪分の多いものが入ってきますと、体が追いつかないのかもしれません。日本人としての人種のプログラムがあったわけですから。




**―高齢者が健康面、食事面で特に気をつけることを教えて下さい。**

**寺井** やはり規則正しく食事をする、決まった量をきちっと摂る、生活のリズムを守る。睡眠も大切です。当たり前の話ですが、体内時計ですとか腸内細菌を正常に保つ上でも、大切なことです。

もう一つは、食べたら動く。食後、動かずにテレビばかり観ていたら、筋力が下がります。筋力が落ちますとますます動けなくなります。料理をしなくなると手の筋力が下がり、手が動かなくなります。そうすると、動くのが厄介になり、悪循環に陥ります。ただ、過度の運動はいけませんよ。

高齢の方というのは荒波に耐えて生き抜いてきた、或る意味、名車ですよね、クラシックカーに例えてもいいと思います。名車といえどかぎりがあり、私たち人間も老化を防御することはできません。車にすら車検があり、メインテナンスが必要なのですから、検診は定期的に受けてほしいと思います。