

●健康長寿の指標

■長寿についての論文を紹介します：

Medical Tribune 2021 vol54 No.23 に掲載された論文です。慶応大学看護医療学部・医学部百寿総合研究センター教授の新井康通先生の論文です。

1) 目的：老化のバイオマーカーを特定すること

2) 対象：100～104 歳（182 例）、105～109 歳（504 例）、110 歳以上（123 例）の3群に分類し、生化学データとの関連を評価したものです。

■論文に出てくる2つの指標について：

1) **アルブミン**：

血清アルブミンは血液に含まれるタンパク質の一種で、血清総タンパクの約 60%を占めます。これはタンパク質の代謝を反映するため、栄養状態を示す指標とされています。3.8～5.3g/dl が基準となります。そのためこの血清アルブミン値は特に高齢者の健康にとってとても重要な指標となります。

2) **BNP**：

BNP は brain natriuretic peptide の略で、脳性ナトリウム利尿ペプチドのことです。この BNP は心臓を守るため心臓（心室）から分泌されるホルモンです。心臓の機能が低下して心臓への負担が大きいほど多く分泌され、数値が高くなります。BNP は血圧を下げ、利尿を促して、心臓の負担を減らす心保護作用があります。

■結果：

1) BNP 値は加齢とともに上昇したが、110 歳未満で死亡した群に比べ、110 歳以上まで生存した群では有意に低値であった。

2) アルブミン値は有意ではないものの、110 歳以上まで生存した群で高い傾向があった。

高齢者の栄養状態を反映するアルブミン値は予後予測指標としても用いられるが、「アルブミン値を維持することが健康長寿の重要な鍵」となると強調している。

■まとめ：

バランスよく、しっかりタンパク質をとることが大事です。