

ヤセは問題です！

ヤセは問題です！

市川治療室 No.64/1995.11

厚生省が毎年発表する国民栄養調査の中に るい瘦(ヤセ)年齢区分別発生頻度が報告されています(下図)

男性の場合は各年齢層でヤセの発生率は一定していますが、 70歳以上の女性の場合はヤセの発生率が21%と高率であることに注目してください。

	10才代	20才代	30才代	40才代	50才代	60才代	70代
女性	5%	5～10%					21%
男性	1～2%						

元気で生活するには「太りすぎ」と同様に「ヤセ過ぎ」も問題です。

今月はるい瘦(ヤセ)についての情報です。

● 情報1・・・『ヤセは肥満よりも深刻な健康問題』

鈴木正成氏（筑波大学教授）の意見

「痩せは体脂肪が著しく少なく、筋肉のつき方も貧しいために 日常生活に迫力が出ない他、疲れやすく、病気にかかりやすく 筋肉不足による寝たきり生活に陥る危険性が大きいので 肥満よりも深刻な健康問題となる」

● 情報2・・・『ヤセは栄養不足の状態』

松崎俊久氏（琉球大学教授／元東京都老人研究所疫学部長）の意見

「ヤセていることは、栄養が悪いと同義語である。・・・定栄養は感染症にもっともかかりやすい状態だ。 心筋梗塞にかからずとも、肺炎で死んでしまえば同じことである」

● 情報3・・・『粗食＝長寿は間違い』

粗食が健康に良いという考えの根拠（aとb）と その考えを否定できる根拠（AとB）

- a. 貝原益軒（江戸前期の儒学者／福岡藩医・養生訓の著者）以来粗食は「美德」という意識
- b. Dr. マッケイ（アメリカ）が1930年に行ったネズミの実験結果、
低カロリー低脂肪食の方が、高カロリー高脂肪食より1.5倍長生きした

しかし、マッケイの実験には次のような批判が出ています。

- A. 運動が制限されているオリの中でのラットの研究と 自然の環境下に生活する動物とでは比較できないし、 管理された飼育条件下では低カロリーでなりやすい感染症の心配が無い

B. 日本の国立栄養研究所の実験結果では、適度の運動をさせた高脂肪率・高タンパク食のネズミが一番長生きした

松崎俊久氏（前出）や本間康彦氏（東海大学医学部教授）は 栄養摂取（特に老人の）について次のようにアドバイスをしています。

「脂身をカットした良質の肉・青い背の脂の多い魚・牛乳・卵を毎日食べること」

「タンパク源としての重要性を考えれば、高年齢者の卵の制限は無用です」

何を、どの位、食べるかは個人の自由ですが、長寿の秘訣は肉や脂肪の摂取で 粗食ではありません。(NO.45の「水戸黄門の秘密」参照) そして、ヤセは問題です。
