

誕生日検診時や基本検診時など医療機関での受診時には血液検査の一つ項目としてアルブミンの検査があります。

また昨年からはじまった介護予防対策の一つ、「低栄養予防」でも血清アルブミン値に注目されるようになりました。

アルブミンは一群のタンパク質に名づけられた総称です。卵白(albumenn)を語源とし、卵白の構成タンパク質のうち約65%を占める主成分タンパク質に対して命名されたものです。

アルブミンは肝臓で生合成されます。そのため肝臓機能の指標とされ、Albという略号で表されます。

血液中を流れるタンパク質の約60%はアルブミンです。アルブミンは加齢に伴い低下するので、「余命や生活機能障害の予知因子」とされています。

東京都老人総合研究所は、調査・研究から70才以上の高齢者においては栄養状態が良好と判断されるアルブミンの値は4.3g/dl以上としています。

アルブミンの働き

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 浸透圧の保持 | ・・・ 浮腫みに関係（少ないと浮腫みやすい） |
| 2. 物質の保持・運搬 | ・・・ |
| 3. pH緩衝作用 | ・・・ 代謝に関係 |
| 4. 各組織へのアミノ酸供給 | ・・・ |
| 5. 抗酸化作用 | ・・・ 活性酸素対策に有効 |

以下は東京都老人総合研究所の調査・研究発表からの抜粋です。

心臓病とアルブミン値（女性の場合）

心臓病の発症率と死亡率

血清アルブミン値が3.8mg/dl以下の場合
4.3mg/dl以上の場合に比較して心臓病発症また死亡の相対危険率は2.5倍。

歩行とアルブミン値（血清アルブミン値と最大歩行速度の関係）

最大歩行速度はその人の健康状態を最も的確に表します。

下記の二項目結論ですが、この研究はA県のN村で八年間観察されたもので、年齢・生活機能の自立度・ペースラインの最大歩行速度・運動習慣・肥満度・体の痛みなどが調整変数として考慮されています。

1. 血清アルブミン値が4.0dl以下の場合
4.3dl以上の場合に比較して最大歩行速度の低下量が大きい。
2. 女性の場合、血清アルブミン値が高いと最大歩行速度が維持できる。

「余命や生活機能障害の予知因子」として血清アルブミン値が高いこと、その値を維持することは重要です。

東京都老人総合研究所はその研究発表で加齢に伴い減少するアルブミンを増やすには「二日に一回以上は肉類と油脂類の摂取」を勧めています。

この発表の基となった調査には統計学的に1%水準で有意（非常に信頼がおけるという意味）なものです。

具体的には、四年の間に血清アルブミン値は4.1mg/dlから4.3mg/dlに上昇しました。

献血でも血清アルブミン値を知ることが可能です。献血後約二週間でアルブミンの他にコレステロールなどの検査結果が郵送通知されます。ちなみに私の献血回数はおよそ100回となりました。