

人生100年時代を迎え、わが国は超高齢社会に突入しました。今後は「エイジレス社会」をめざして高齢者雇用の促進とそのための生涯にわたる健康づくりの推進が重視されています。

現在の制度では75歳で人間ドックの補助はいったん終了しますが、当院のような人間ドック学会の会員施設では高齢受診者の数は増加しております。

2018年から日本人間ドック学会では、これからの高齢者の皆さまの健康管理への一助とすべく、約200万人のデータベースを基に「高齢人間ドック受診者 指導の手引き」を作成しました。

今回はその手引きの中から、測定の簡単な身長、体重のグラフについてご覧いただき、そのほか不安になりがちな検査項目についてご紹介します。

身長

身長の変化は、姿勢の悪化や骨折などの可能性があります。25歳時の身長より4cm以上の低下は椎体の骨折リスクが上昇（2.8倍）するといわれています。

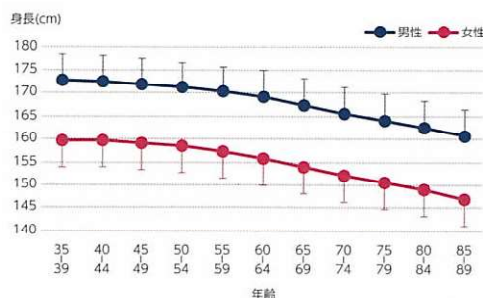
カルシウムやビタミンDをバランスよく摂取して食生活の改善が必要です。

体重

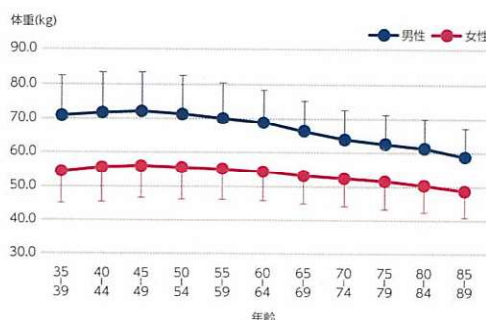
体重の減少は栄養状態の悪化を示す場合があります。6か月で2～3Kg以上の体重の減少は要注意です。フレイル（加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態）の危険因子とされています。

BMI、ウエスト周囲長（腹囲）

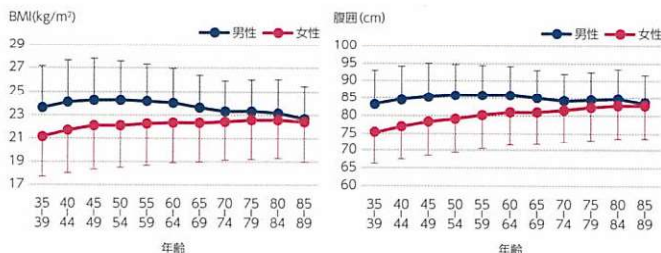
BMI（体重÷身長÷身長：70歳以上は21.5～24.9が目標範囲）は体重と身長から計算される指標です。



グラフ1 身長
(グラフ題)性・年齢区分(5歳刻み)の身長の平均値、標準偏差



グラフ2 体重
(グラフ題)性・年齢区分(5歳刻み)の体重の平均値、標準偏差



グラフ3 BMI ウエスト
(グラフ題)性・年齢区分(5歳刻み)のBMI、腰囲の平均値、標準偏差

No.53

高齢者の人間ドック



健康管理部 医長
尾畑 昇悟

骨粗しょう症など身長が低下があるとBMIは急に大きくなりますが、これは肥満ではありません。

また腹囲については、体型の影響もあり、高齢者の場合は参考程度です。

減量によって大事な筋肉も減少するおそれがありますので、運動も行うようにしましょう。

◆その他の指標

血圧

年齢とともに血管が硬くなり、血圧は徐々に上昇します。家庭での血圧測定を習慣にしましょう。食欲が低下しない程度の塩分の減量を心がけましょう。

聴力

年齢とともに聴力は高い音域から聞こえづらくなります。喫煙、糖尿病、肥満などの生活習慣病の危険因子はそのまま、難聴の危険因子です。

アルブミン

アルブミンは血液の中にあるたんぱく質です。肝臓で生成され、栄養状態や肝臓の機能を表します。高齢者では低くなりやすいです。

クレアチニン、eGFR

腎臓の機能をあらわす数値です。腎機能は年齢とともに緩やかに低下します。急な低下を示す場合、腎臓病の可能性があります。腎臓内科の受診をしてください。

血中脂質検査

高コレステロールを警戒しがちですが、高齢者の場合、コレステロールの過度な低下は低栄養を表す場合があります、注意が必要です。

空腹時血糖、HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

糖尿病を表す数値です。年齢とともに緩やかに上昇します。HbA1cが6.5%以上は糖尿病として治療を検討します。

血色素量 (ヘモグロビン)

血液の濃さを表します。低下すれば貧血です。高齢者の貧血の原因は栄養不良が多いです。バランスの良い食事の摂取に努めましょう。

◆さいごに

今回は身近な身長、体重、BMIについて示しましたが、その他の検査は人間ドックで検査することができます。積極的に受診していただき、皆さまの健康管理に貢献できれば幸いです。