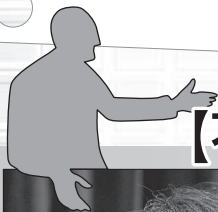
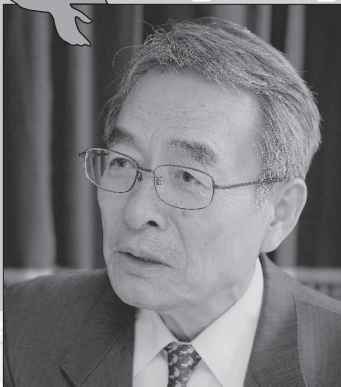


フレイルに 高タンパク食は必要か？



【不要】



渡邊 昌 Shaw Watanabe

一般社団法人メディカルライス協会理事長

E-mail : watashaw@lifescience.or.jp

1941年 平壤生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。国立がんセンター研究所疫学部長、東京農業大学教授、国立健康栄養研究所理事長、公益社団法人生命科学振興会理事長などを経て、現在一般社団法人メディカルライス協会理事長。これまでに厚生科学審議会、内閣府食育推進評価専門委員会座長など政府の各種審議会委員を歴任。日本医師会医学賞など受賞歴も多数。



【必要】



藤田 聡 Satoshi Fujita

立命館大学スポーツ健康科学部教授

E-mail : safujita@fc.ritsumei.ac.jp

2002年 南カリフォルニア大学大学院博士号修了、博士(運動生理学)。2006年 テキサス大学医学部内科講師、2007年 東京大学大学院新領域創成科学研究科特任助教を経て、2009年より立命館大学。米国生理学会 (APS) や米国栄養学会 (ASN) より学会賞を受賞。専門は運動生理学、特に運動や栄養摂取による骨格筋の代謝応答。監修本に「図解眠れなくなるほど面白い 図解 たんぱく質の話」、共著に「体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学」など。

【不要】

長野県佐久市のコホート研究において「毎日肉を食べている人において、eGFR低下率が高い」という結果は大変興味深い。赤身肉や加工肉を多く食べることが腎機能低下のリスクとなり、鶏肉や魚はリスクではなかったという報告もある¹⁾²⁾。今後は、タンパクの種類や質に着目することも重要ではないかと考える。さらに、eGFRに関しては栄養状態評価時にはクレアチンをベースにした腎機能評価にはさまざまな問題点も指摘されている。また、「BUN20以上のものは特に高タンパク食により腎不全となりやすい」とことに関しては、さらなる検討を要するとも考える。中等度の腎機能低下のある集団において、low protein diet (0.58g/kg per day) 群と usual protein diet (1.3g/kg per day) 群を比較したところ、2群において腎機能低下に差はなかったとの報告もある³⁾。その他の報告も結果はさまざまであり、食事の種類、高血圧や肥満など他の合併症、腸内細菌叢、炎症などさまざまな関与があると考えられる。今後、個々の病態に応じたタンパクの制限およびタンパクの種類による制限などに繋がる新規的成果を期待する。

【必要】

日本における65歳以上の高齢女性を対象とし、タンパク質とアミノ酸の摂取量と虚弱との関連を調べた研究では、総タンパク質摂取量は、虚弱と有意に逆相関している⁴⁾。また、4編の論文についてのシステムティックレビューにおいても、1.0g/kg以上のタンパク質摂取はサルコペニアの発症予防に有効である可能性が指摘されており、「サルコペニア診療ガイドライン2017年版」においても推奨されている⁵⁾。筆者の意見にもあるように、十分なタンパク質摂取量は高齢者の骨格筋量の維持に重要な役割を果たすことが示唆されていると考える。

1) Mirmiran P, et al. J Renal Nutr. 2020 ; 30 : 111-8.

2) Lee CC, et al. J Renal Nutr. 2012 ; 22 : 221-7.

3) Klahr S, et al. N Engl J Med. 1994 ; 330 : 877-84.

4) Kobayashi S, et al. Nutr J. 2013 ; 12 : 164.

5) サルコペニア診療ガイドライン作成委員会 (編). サルコペニア診療ガイドライン2017年版.

(京都府立医科大学大学院医学研究科消化器内科学准教授) 内藤 裕二