

高齢で痩せ気味は、肥満より短命 30年間太れなかったのに体重が増え、アルブミン値も正常に 更に、“突発性難聴”も改善しました



阿部 悦子さん

お正月に久しぶりに会った姉に「顔がふっくらしたけど太った？」と云われ、この一年近い間に体重が 2kg 位増えていた事を思い出し、自分では余りに留めてなかったのに、人の目で気付かれ「良くなった」と言われた事に少々驚きました。痩せている私が肥ることは大変難しいことを実感しておりました。30年来 37kg 前後(身長：150.8・体重：36.8・BMI：16.2・肥満度：- 26.4 %) で変わらなかった体重ですが、やせて尖った顔より、少しおたふくっぽく、丸みの顔立ちの方が少し豊かに見え、大らかに感じられて良いかなと思った次第です。健康管理士の箱崎節子さんにアドバイスを受けながらライフケアの栄養素(ペプチドプロテイン・コンドロイチン・B コンブ・C&A など)を摂り続けてきた結果、以前より身体の疲労感を覚える事が減ったと同時に、体重も増えてサプリメントの効果を実感してきております。“生涯に亘って自分の足で歩ける体づくりを！”と、いつも松尾先生はおっしゃっていますが、私も元気な 100 歳を目指して努力をしたいと考えています。《古希過ぎて背筋伸ばして一年生》

ライフケアの「健康カルチャー講座」に毎月出席して“体の仕組み”を学ばせていただき、自分の体ときちんと向き合う契機になり、毎日が楽しく充実した時間となっております。

30年間肥る事ができなかった阿部さんですが、ついに、体重が増えたのです！

体重は健康のバロメーターです

肥満と痩せのどちらが長命だと思いますか？肥っていると、高血圧や高血糖などになり易く、生活習慣病になり易いと云われています。しかし、痩せている人は、肥満者より短命という疫学的な統計があります。では、肥満者は痩せない方がよいのでは…と勘違いをしないで下さい。“適切な体重”が一番健康に良いのは云うまでもありません。肥満の方は食生活を改善し、運動をすれば減量できますが、痩せている人が体重を増やすことは難しく、高齢者に於いては殆ど不可能なのです。阿部さんが体重が増えたのは何故でしょうか…？

自分が健康なときに知識を蓄えることは、いざというときに慌てなくて済みます。

私は昨年 1 月に突発性難聴で入院しましたが、そのときも箱崎さんのアドバイスで、難聴も完治しステロイド(30mg)による後遺症もありませんでした。(CoQ10・タウリン・アルギニン&シトルリン・A&Eなどを難聴対策として追加)

突発性難聴は 3 分の 1 は完治しますが、3 分の 1 は回復するものの難聴を残し、3 分の 1 は治らずに終わると云われています。早期のステロイドによる治療が決め手となりますが、ステロイドの大量投与は筋肉が激減し、アルブミン値も低下し免疫も低下させます。

アルブミン値(正常値:3.9-4.9 g/dL)

2010 年 1 月: 3.7g/dL ⇒低タンパク状態
2011 年 8 月: 4.1g/dL ⇒正常値に回復

以前より疲れにくくなり、風邪も、このところ減多にひかなくなりました。もっとやりたいことが沢山ありますので、70 歳を過ぎていますが、運動にも定期的に通い、ライフケアともお付き合いをさせて頂き、まだまだ元気でいたいし、介護知らずの人生にしたいと思えます。