



<http://www.rupinasu-inc.co.jp/>

### ★最新介護医療情報★

心身の虚弱状態「フレイル」を防ぐ食事摂取基準、たんぱく質の割合など改定  
(読売新聞社 H31.3.12[火] 配信)

「フレイル」と呼ばれる心身の虚弱状態を防ぐため、65歳以上の人は毎日、体重1キロ・グラムあたり1グラム以上のたんぱく質を取ることが望ましい——。厚生労働省が高齢者の食事に関し、こんな目安を初めて示した。フレイルは、加齢に伴って筋力や認知機能が衰えて日々の活動が低下する状態で、放っておくと介護が必要になる。フレイル対策では軽い運動に加え、食事の改善が重要だ。厚労省は健康を保つための食事の基準をまとめた「食事摂取基準」の改定案に、フレイル予防の目安を盛り込んだ。例えば体重50キロの人の場合、食事を通じて最低1日50グラムのたんぱく質摂取が必要になる。日本食品標準成分表によると、食品100グラム中に含まれるたんぱく質は、焼きそば25グラム、ロースとんかつ22グラム、納豆17グラム、ゆで卵13グラムなど。改定案は1日の食事に対するたんぱく質の望ましい割合(総エネルギー量で比較)も改めた。今の基準は全年代通じて「13～20%」だが、改定案は50～64歳「14～20%」、65歳以上「15～20%」とした。摂取上限を20%で据え置いたのは、たんぱく質の取り過ぎは腎機能の悪化や糖尿病につながる恐れがあるためだ。ほかの栄養分の割合(65歳以上)は、炭水化物「50～65%」、脂質「20～30%」が望ましいとした。食事摂取基準は、5年に1度見直される。厚労省は近く改定案を決定し、来春から新基準を適用する。

白血病の新たな仕組みを発見 大阪大などチーム(朝日新聞社 H31.3.13[水] 配信)

血液のがん「白血病」の発症にかかわる新たな仕組みを、大阪大微生物病研究所の高倉伸幸教授らの研究チームが発見し、12日発表した。研究成果は英科学誌

(<https://www.nature.com/articles/s41467-019-09028-w>)に掲載された。

白血病はがん化した血液細胞が一気に増える「急性」とゆっくり増える「慢性」に、さらに細胞の種類によって「骨髄性」と「リンパ性」に分けられる。白血病と診断される人は年間約1万2千人(2014年)で、年々増えている。

チームは、「レグネース1」という遺伝子に着目。この遺伝子をなくしたマウスでは、脾臓(ひそう)やリンパ節が肥大化し、異常な造血幹細胞が増え、急性骨髄性白血病の症状を示すことがわかった。実験した11匹のマウスはすべて約100日以内に死んだ。この遺伝子は、たくさんの別の遺伝子のはたらきを調節し、造血幹細胞が増殖しすぎないようにする「ブレーキ役」と考えられるという。また、複数の白血病の人の細胞を解析すると、この遺伝子の働きが低下していることも確認できたという。阪大の木戸屋浩康・助教(血管生物学)は「急性骨髄性白血病の新しい発症メカニズムを明らかにできた。この遺伝子をターゲットにした治療薬の開発などにつなげたい」と話す。

### 地域ルピナス講習会のお知らせ

第63回東大阪地域リハビリ勉強会  
⇒歩行の重要性について～理学療法士の視点～  
開催日：平成31年4月18日(木)  
時間：午後6時00分～午後7時00分  
場所：東大阪市立東体育館 第三研修室  
講師：ルピナス理学療法士 瀧本将史



第23回城東地域リハビリ勉強会  
⇒呼吸リハビリテーションについて  
開催日：平成31年4月20日(土)  
時間：午後6時00分～午後7時00分  
場所：城東区民センター 小会議室2  
講師：ルピナス理学療法士 塚本征宏



第34回忠岡地域リハビリ勉強会  
⇒薬効の不安定なパーキンソン病の方への  
チーム連携での関わり  
開催日：平成31年5月24日(金)  
時間：午後6時30分～午後7時30分  
場所：忠岡町文化会館 3階会議室  
講師：ルピナス看護師 愛須史子