

ライフスパンを通じた健康な高齢化のための栄養介入—会議レポート

Nutrition Interventions for Healthy Ageing Across the Lifespan – A Conference Report

A. Kalache¹, I. de Hoogh², S.E. Howlett³, B. Kennedy⁴, M. Eggersdorfer⁵, D.S. Marsman⁶, A. Shao⁷, J.C. Griffiths⁸

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths jgriffiths@crnusa.org

- 1 International Longevity Center Global Alliance, Rio de Janeiro, Brazil
- 2 TNO, Zeist, The Netherlands
- 3 Dalhousie University, Halifax, NS, Canada
- 4 National University Singapore (NUS), Singapore, Singapore
- 5 University of Groningen, Groningen, The Netherlands
- 6 Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA
- 7 Amway / Nutrilite, Buena Park, CA, USA
- 8 Council for Responsible Nutrition – International, Washington, DC, USA

概要 過去100年にわたり現代医学が進歩したおかげで、世界中の人々が著しい長寿を迎えることになった。しかし、特に高齢者の間で格差が存在しており、ライフスパンがより短くなり、健康状態が著しく低下するグループが形成されている。適切な栄養、医療サービス、情報が同等に得られないため、情報に基づいた健康および栄養に関する意思決定が行えないことが、こうした懸念事項の一因となっている。そしてまた、加齢速度が速まったり、健康的に歳を重ねる能力に悪影響が出ている。発展途上国に加えて先進諸国の多くで、カロリーの過剰摂取と栄養不足の二分化が見られる。これにより、精神的・肉体的な衰え、非伝染疾患の割合の上昇、生産性の低下、生活の質の低下、医療費の増加が生じている。適切な栄養摂取は健康保持に基本的なことだが、さまざまな食事介入が、ヘルススパンや良好な生活の質の改善にどう影響するかはよく分かっていない。全世界の人口が急速に高齢化する中で、個々人の加齢に伴う健康増進に対する革新的なアプローチが急務となっている。研究、教育および介入で成功を収めるには、質的および定量的バイオマーカーの開発、一生を通じた生理学的な健全性の改善を測定できるその他のツールの開発を行う必要がある。データ主導の健康政策は、早期の高齢化につながる社会経済的不平等を減らすことを目的とするよう変更されるべきである。向上への枠組みが、世界保健機関の「高齢化と健康のグローバル戦略および行動計画」で提案、公表されている。本シンポジウムでは、この枠組みに栄養が与える影響に焦点を当て、個人の本来の能力とさまざまなライフステージにおける機能的な能力との間のバランス、そして、このバランスが生活環境において個人の精神的・身体的健康に与える影響をより理解する必要があることに注目する。

キーワード 高齢化、対生物活性、バイオマーカー、機能的能力、ヘルススパン、不平等、内在的能力、ライフスパン、栄養、ビタミン

結論 世界の人口データは、人類が以前より長生きしていることを示しており、実際、多くの国および人口のサブセットでは、1世紀前よりも30年も長生きできるようになっていることが示されている。しかし、このライフスパンの伸びは、必ずしもヘルススパンにおける改善と同時進行するものではない。さまざまな高齢者の栄養と健康のニーズが認識されておらず、社会的・経済的不平等が起きているため、急速に高齢化し続ける人口は、非感染性疾患の増加や高額な医療費に悩まされている。ライフスパンではなくヘルススパンを社会のあらゆる段階の目標として認識し、人生の最後に不必要な健康の衰えや不安に直面することなく、社会への積極的な貢献者として期待を持てるよう、生活の質と能力を最適化する必要がある。社会的な不平等を減じることを目的とした政策と革新的な栄養療法の組み合わせは、早期の高齢化を遅らせ、ヘルススパンを改善する可能性を持つものである。世界保健機関は「健康寿命の10年間 2020～2030」を提言し、「高齢者の生活を改善するために、有意義で測定可能な影響を引き起こす政策手段間のシナジーを探求する」ことを提案している。参加者は、WHOのウェブサイトにアクセスして、2015年度の「高齢化および健康に関するWHOグローバル戦略およびアクションプラン 2016～2030（WHO Global strategy and action Plan on Aging and Health 2016-2030）」に記載されているアクション・プランに目を通してから議論に参加することが推奨される。科学に基づく適切な栄養介入を含めたこの戦略的アプローチは、経済発展のレベルとは無関係に、すべての国で、ライフスパンを通じて健康的な高齢化を支援するために開発され、利用されるべきものである。