

■研究・実践の課題（テーマ）

高齢者のアミノ酸長期摂取による睡眠への効果の検討

■主任研究者 岡田希和子

■共同研究者 宇野千晴、内藤宙大

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

日本では高齢者が年々増加しており、健康長寿が社会的な課題となっている。その中で、睡眠の質を良くすることは、健やかに過ごすために重要である。高齢者では、生理的加齢現象により、徐派睡眠や Rapid Eye Movement (REM) 睡眠の持続性の低下、中途覚醒時間・回数が増加するなど、睡眠が質的に低下することが知られている。これら睡眠障害は、社会適応や社会進出を妨害し、QOL や健康な生活状態の確保において重大な問題になることが想定される。

栄養学的な視点として、日本人の食事摂取基準（2020 年版）において、高齢化の進展をふまえ、高齢者の低栄養予防・フレイル予防も視野に入れて策定されるなど、介護予防の観点から栄養・食が果たす役割は大きいといえる。しかしながら、高齢期では、朝食の栄養摂取不足が報告されており、特に朝食におけるアミノ酸の十分な摂取が推奨されている。また、睡眠状況は食事摂取状況にも影響することが知られることから、睡眠状況はフレイルの進展における重要な視点であると考えられる。

我々は、睡眠およびアミノ酸代謝、酸化ストレスへの効果を明らかにすることを目的とし、地域在住高齢者を対象に朝食後にグリシンとアラニン、それぞれ 8 週間にわたり介入を行い、効果を検証する。

【方法】

本研究では、長久手市の介護予防事業に参加する地域在住高齢者を対象とし、アミノ酸摂取の介入研究を開始した。介入期間はグリシン 8 週間、ウォッシュアウト期間を設けた後、アラニンを 8 週間摂取する。介入前後と、1 か月ごとに、睡眠状況の評価（ピッツバーグ睡眠指標）、骨格筋量と握力、歩行速度、食事調査（3 日分）、採尿、活動量（Fitbit）について調査を行う。尿はメタボローム解析を実施する。

【結果】

名古屋学芸大学研究倫理審査委員会の承認を経て、2 月より介入を開始した。現在、グリシンの介入途中である。