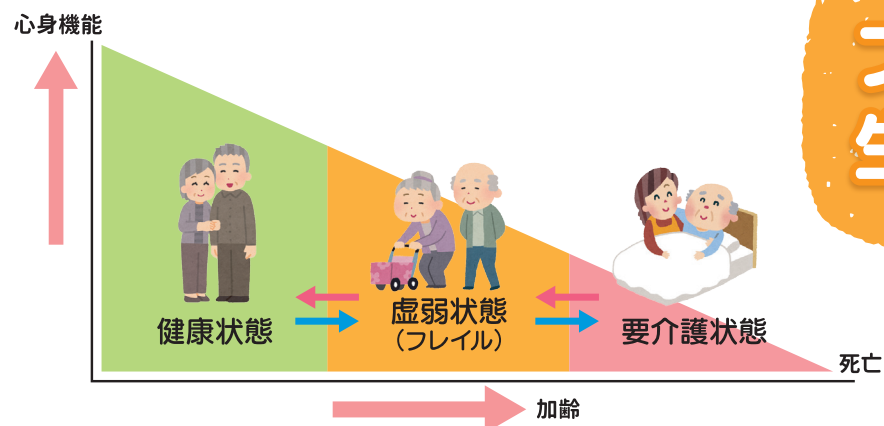


フレイル予防で 生き生きライフ

佐賀大学医学部附属病院
リハビリテーション科
浅見 豊子

【図1】フレイルの概念図



◎フレイルとは？

最近、フレイルという言葉をよく耳にするようになりました。フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康状態と要介護状態の間の身体的機能や認知機能の低下が見られる状態とされています(図1)。厚生労働省の研究調査班の報告書によれば、フレイルは「適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」であり、フレイルを早期に発見し予防すれば、介護予防につながるようになります。

◎フレイルとサルコペニアの違いとは？

サルコペニアとは、ギリシャ語の「sarx(筋肉)」と「penia(喪失)」を合わせた造語です。つまり、サルコペニアは筋肉量が減少して基礎代謝量が低下している状態です。「二次性サルコペニア」は加齢や病気などによるもの、「二次性サルコペニア」は活動量の低下によるものとされています。サルコペニアにより筋肉量が減少し基礎代謝量が低下すると、1日のエネルギー消費量も減り、食欲が低下し低栄養状態になります。そうなることさらにサルコペニアが進行するといった悪循環におちいります。

◎フレイルの診断基準とは？

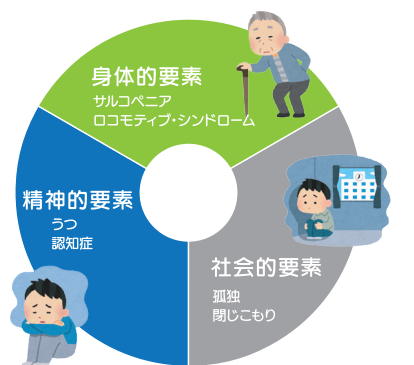
次の5項目のうち、1〜2項目が当てはまればフレイル予備軍の「プレフレイル」、3項目以上当てはまればフレイルと言われています。

- ① 体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5〜5 kg以上も減少する
- ② 何をしても面倒だと感じる日が週に3〜4日以上ある
- ③ 歩く速度が遅くなる
- ④ 握力が弱くなる
- ⑤ 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している

◎フレイルの3つの要素とは？

東京大学高齢社会総合研究機構の研究によれば、フレイルの3つの要素は、①身体的要素・動作が遅くなる、転倒しやすくなるなど、②精神的要素・認知症やうつなど、③社会的要素・孤独や閉じこもり、経済的な困窮など、とされています(図2)。その中でもフレイルに最も影響するのが、①の要素の原因である筋力低下になります。高齢者は、筋肉量減少により筋力低下が生じているサルコペニアや運動器に障害をきたしているロコモティブ・シンドロームが進行し、心身機能全般が低下するフレイルとなり、さらに要介護状態に至ることになります。

【図2】フレイルの3つの要素



◎フレイルの見分け方は？

フレイルチェックの方法を2つご紹介します。

1) 指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で大きな輪を作り、足のふくらはぎの一番太い部分を囲んですき間ができるようなら、筋肉量が少なくなっていると判断されます。

2) イレブンチェック

11項目のうち、④、⑧、⑩の項目では「はい」、それ以外の項目では「いいえ」の数が多いほど、フレイルの可能性が高いということになります。

◎フレイル予防におけるその他の対策とは？

1) 病気のコントロール

糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、腎臓病、呼吸器疾患、心臓病などの慢性疾患があるときは、まずそれらの病気をコントロールすることが大事です。それにより、安全に運動をすることが容易となります。

2) 感染症予防

高齢者のフレイル状態で免疫力が低下している場合は、肺炎やインフルエンザなどの感染症を生じると、重篤な状態になる危険もありますので、感染症には十分な注意が必要だと思えます。

◎フレイル予防で生き生きライフ！

フレイル予防には、まずはフレイルへの気づきと自分事化を促す必要があります。心身機能を維持・改善し、活動量をあげ、社会参加を促すために、運動や栄養で心身ともに健全な状態を保ち、無理なく楽しく活動し、家族のみならず友人をはじめとした社会との交流を活発にしましょう。そして、生き生きライフを送りましょう。

フレイルのイレブンチェック

- ① 同年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか
- ② 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか
- ③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか
- ④ お茶や汁物でむせることがありますか
- ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか
- ⑥ 日常生活において歩行または同程度の身体活動を1日のうちに1時間以上実施していますか
- ⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思えますか
- ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
- ⑩ 活気にあふれていますか
- ⑪ 何よりも、物忘れが気になりますか

◎フレイルの予防対策は？

高齢者のフレイル予防対策としては、次のことについて留意します。

1. 栄養(しっかり噛んで食べる)
筋肉に必要なたんぱく質の摂取は重要です。高齢者は若い世代以上にたんぱく質を摂取し、筋肉を構成するアミノ酸の血中濃度を上げる必要があります。性別に関係なく、体重1kgあたり1gのたんぱく質を日々の食事で摂取するのが良いとされています。良質なたんぱく質を十分に摂取することで、運動による筋肉量の効果的な増加が期待できます。
2. 運動(しっかり動く)
フレイルには有酸素運動が有効です。高齢者でもウォーキングで1日5,000歩以上歩いたり、自宅での運動などにより、筋力の維持・増強をするのが良いと思えます。自宅での運動としては、ベッド上でのストレッチを含めた体操や椅子やテーブルを使ってのストレッチ、立ちすわり、バランス、スクワットなどの練習が効果的です。しかし、転倒や骨折を起さないように注意することや、運動の内容について医師に相談することが必要だと思えます。

【図3】フレイル予防に必要な3つのこと

