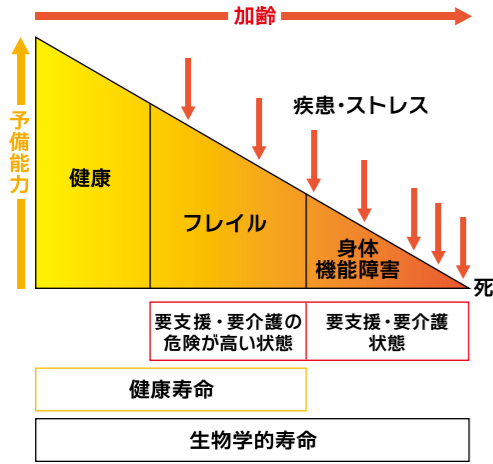




健康長寿のための キーワード フレイル

■フレイルと加齢の関係



加齢とともに体の予備能力が低下していき、フレイルを経て要支援・要介護状態に移行します

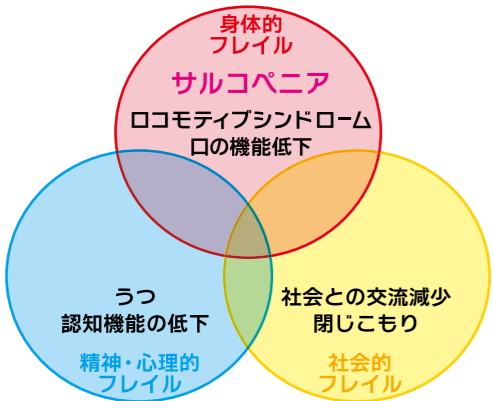
14ページの表の質問からフレイルのイメージがつかめたでしょうか。特に、原因不明の体重減少はフレイルの特徴といえます。また、歩行速度は自覚しやすいので、ふだんから気にかけているといいでしょう。

フレイルは75歳以上の人に多くみられますが、ある日突然なるわけではありません。私たちの体は徐々に老化して

体の予備能力が低下し ストレスに弱くなる

3点以上であればフレイルの可能性が高いので、かかりつけ医に相談することをおすすめします。

■フレイルの多面性



フレイルには身体的、精神・心理的、社会的という3つの面があり、互に関連しています

フレイルとは、健康とはいえませんが介護は必要ない状態です。フレイルは、健康な人に比べると体の機能が低下しているものの病気でなく、したがって病名もありません。しかし、体に備わっている予備能力が減少しているため、ストレスに弱くなっていきます。そのため、病気がかかりやすくなったり、風邪をひくとこじらせて肺炎に進行したり、ちょっとしたことで転んで骨折したりなど、問題が大きくなりがちです。

しかし悲観する必要はありません。

加齢で起こるこうした変化は「サルコペニア」といいますが、身体的フレイルには慢性疾患なども影響します。筋肉量が減ると動作が大変になり、さらに動くのがおっくうになり、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」など運動器に障害が起こってきます。するとますます動かなくなります。動かないとエネルギーの消費量が減

フレイルには、身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルの3つの面があります(上図)。

身体的フレイルで大きな要素となるのは、筋肉量の減少や筋力低下です。加齢で起こるこうした変化は「サルコペニア」といいますが、身体的フレイルには慢性疾患なども影響します。筋肉量が減ると動作が大変になり、さらに動くのがおっくうになり、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」など運動器に障害が起こってきます。するとますます動かなくなります。動かないとエネルギーの消費量が減

身体面、精神・心理面、社会的側面が相互に関連

フレイルになった後でも、適切な指導のもとに生活習慣を変えれば、再び健全な状態に戻る可能性が高いのです。この可能性を「可逆性」といいます。フレイルのポイントは、この可逆性にあります。体の機能が低下しても、年のせいとあきらめないことが何より大事です(左上図)。

健康寿命という言葉を知っていますか。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間をいいます。

日本人の平均寿命は、男性80・98歳、女性87・14歳です。だれもが命を全うするまで自立した生活を送ればいいのですが、健康寿命は平均寿命よりも男性で約9年、女性は約13年短くなっています。つまり、平均的な日本人は

健康寿命は平均寿命より 男性9年、女性13年短い

「フレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。高齢になれば、だれしも体の機能が低下していきます。フレイルとは、「健康」と「要介護」の間の状態を表す言葉で、いわば「要介護予備群」です。この段階で適切な食事に変え、運動を習慣にすれば、多くは健康な状態に戻すことができます。だから、早くフレイルに気づくことが重要です。フレイルの基礎知識として、その特徴やチェックポイント、対策などを紹介します。

■簡易フレイル・インデックス

6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はいで1点
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はいで1点
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	いいえで1点
5分前のことが思い出せませんか	いいえで1点
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか	はいで1点

【判定】3点以上の人はフレイルの疑いがあります。かかりつけ医に相談しましょう

それだけの期間、介護を受けるということです。

しかし、人々が望んでいるのは、毎日を生きていきと過ごしながらかる健康長寿のはず。それを実現するた

めに知っておきたいのが「フレイル」です。

フレイルは、「虚弱」や「脆弱」を意味する「Frailty(フレイルティ)」の日本語訳で、2014年、日本老年医学会が提唱しました。新しい概念であり、定義もまだ決まっていませんが、健康長寿のためのキーワードとして、これから広く知られるようになると思えます。

フレイルがどういうものか知るために、まず「簡易フレイル・インデックス」で自己チェックをしてみましょう。

監修



国立長寿医療研究センター副院長、老年学・社会科学研究センター長

荒井 秀典 先生 (あらい・ひでのり)

●略歴

1984年、京都大学医学部卒業。1991年、同大学院医学研究科博士課程修了。1993年、米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校研究院。京都大学医学部老年内科助手、同講師、同大学院医学研究科人間健康科学系専攻教授などを経て、2015年より現職。日本サルコペニア・フレイル学会代表理事。老年医学、フレイル、サルコペニア、脂質代謝異常を専門に、他職種連携や地域医療にも携わる。

フレイル対策は食事と運動



両足を肩幅に開いて立ち、椅子や机などで支えて、腰をまっすぐ下ろします。背中が丸くなったり、かかとが浮かないように。太ももの前に力が入っていることを意識して10回行います

り、食が細くなると、低栄養に陥りやすくなります。また、歯周病などがあつて口の中が健康でない場合も、よく噛かめないで食事が少なくなり、低栄養になりがちです。

精神・心理的フレイルの代表はうつや認知機能の低下などで、これらがあると外出の機会が少なくなります。

社会的フレイルとは、人と交流する機会が少ないことを意味しているので、精神・心理面と強く関係します。どちらのフレイルであつても外出しなくなれば食事が減り、低栄養になって、筋肉量が減少するので、身体的フレイルにつながってきます。

このように、身体面、精神・心理面、社会的側面は互いに密接に関わり合っており、どの面がフレイルになつても悪循環を形成してしまいます。

たんぱく質を十分とり運動を習慣に

この負の連鎖を断ち切るために必要なのが、食事を変え、運動を習慣にすることです。フレイルにならないための予防法とフレイルになつてから健康に戻す方法を紹介します。

●フレイルになるのを防ぐ

食事では、筋肉をつくるたんぱく質をしっかりとることが重要です。**1日に体重1kgあたり1g**。体重60kgの人なら60gです。たんぱく質の量は、肉(赤身)なら100gあたり約25g、魚なら100gあたり25〜30gが目安です。ほかに牛乳・乳製品、大豆製品なども加えて、1日3食、1回の摂取量がほぼ均等になるようにします。年をとつたらあまり食べなくていいと思つている人もいますが、実際には利用効率が悪くなり、若い人と同じ量のたんぱく質をとつても7〜8割しか使われません。十分にとる必要があります。

運動は、有酸素運動を習慣にしましょう。**1日8000歩**が目標です。

●フレイルから健康に戻す

食事は、1日にとるたんぱく質の量を、**体重1kgあたり1・2〜1・5g**に増やします。運動は有酸素運動に加えて、筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動(筋トレ)が必要です。**週2〜3回、1回1時間の運動**を実行しましょう。時間配分はストレッチなどのウォームアップに15分、筋トレに30分、クールダウンに15分です。関節に障害を起こさないように。3か月続けると体の機能が回復してきます。家で簡単にできる運動にはスクワット(上図)があります。これは筋肉への負荷が小さいので、毎日実行しましょう。

フレイルになる前には、生活機能がちよつと落ちるといふ**予兆の段階**があります。ここで気づいて生活を変えれば、フレイルを予防することが可能です。予兆に気づかずフレイルになつても、その段階で対策を講じれば要介護状態にならずにすみます。フレイルやその予兆に早く気づき、あるいは家族など周囲の人が注意することで介護いらずの健康長寿を実現しましょう。