

老いに負けない介護予防

運動と十分な栄養摂取で「フレイル」防ぎ、健康寿命延ばす

日本老年医学会が昨年5月、「フレイル」という言葉を提唱しました。これは、加齢によって筋力や心身の活力が低下した状態のこと。言い換えれば、要介護一歩手前、健康と病気の間段階を指します。金沢医科大学能登北部地域医療研究所の中橋毅所長(教授)に、フレイルの病態や予防法について聞きました。

【今月の回答者】

なか かし 中橋 毅

金沢医科大学
能登北部地域医療研究所所長・教授

日本プライマリ・ケア連合学会認定医、指導医
日本老年医学会認定医、指導医
日本循環器学会専門医
日本内科学会専門医 など

老化の新たな概念「フレイル」が登場

人は年を取ると徐々に心身の機能が低下し、特に病気ではなくても、日常の暮らしの中で外出の回数や食事の量、品数が減るなど、活動性や自立性が減退していきま

す。こうした状態はこれまで、「年を取れば誰でもなる、自然な老化現象」と見過ごされてきましたが、

ういった状態なのか、もう少し掘り下げてみます。

日本にはまだありませんが、アメリカではフレイルと同様な病態に対し、独自の評価法が確立しています。①体重減少②疲れやすい③日常生活の中での活動量の減少④歩く速度が遅くなった⑤筋力(握力)の低下の5項目の中から3項目以上該当すれば、フレイルと判定します。

わが国でこの基準を当てはめると、数百万人単位の人がフレイルの範ちゅうに入ると推定されています。実際に高齢者の中で、これらを自覚症状として感じられている方は少なくないはず。

3項目以上自分にあてはまるなら、体力の維持・回復に努めたほうがよいでしょうし、2項目以下の人でも、今後に向けて注意を払ってください。可能なら、後述する予防法に取り組んでほしいところです。

フレイルの状態に入ると、病気の罹患率や死亡率が急激に上がることも医療関係者の間ではよく知られています。転倒・骨折、認知機能低下、感染症のリスクが高ま



実は医師や専門家の適切な介入があれば、予防や回復が可能なのです。ただ、日本にはこの状態を指すのに適した言葉がありませんでした。「虚弱」や「老衰」「衰弱」が近いのですが、これらの表現には病態が改善する余地がなさそうな語感があります。

そこで、日本老年医学会が、既存の漢字表現からは離れて、英語での医学的な呼称である「フレイルティ」(＝虚弱の意)にちなん

だ「フレイル」を新しい用語として設けたのです。

介護保険制度に「要支援」という認定段階があります。

歩行や食事といった日常生活に他者の助けを借りなければならぬレベルを「要介護」といいますが、「要支援」はその直前の状態です。介護予防サービスの提供を受けて、要介護状態に陥らないようにします。

フレイルは、介護保険制度に照

り、特に肺炎は体力が下降傾向にある高齢者にとって大敵です。

インフルエンザや肺炎球菌の予防接種の案内がお住まいの市町村から届くはずですので、フレイルと判断さ

れる方はもちろん、まだフレイルと自覚されていない方もぜひ受けてください。

筋力低下がさらに筋力低下招く悪循環

フレイルになると、脚の筋力が減退してきますので、屋外はもちろん、家庭内でもカーペットの縁などほんのちよっとしたものににつきまづき、転倒するケースが増えます。

転倒によってけがをしたり骨折したりすると、運動が制限され、使われない筋肉がさらに減少します。骨折が完治する頃には、筋力

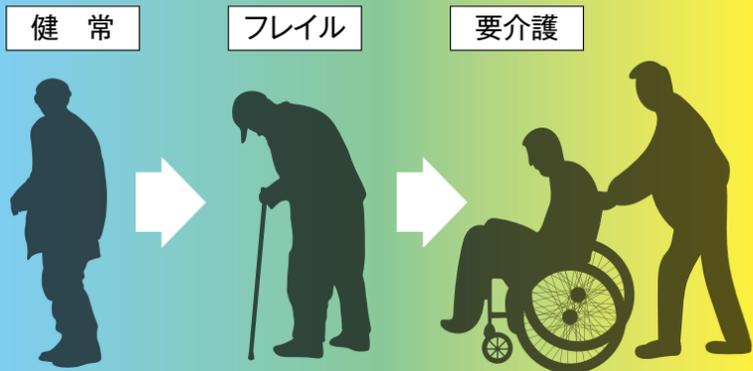
【参考】アメリカ老年医学会の「フレイル」評価法

- 体重減少 (1年で体重が4~5kg自然減)
- 疲れやすい
- 日常生活の中での活動量の減少 (外出が減るなど)
- 歩く速度が遅くなった
- 筋力(握力)の低下(買い物の荷物を運ぶのが大変になった)
- 3つ以上あるとフレイルと判定

が著しく低下し、歩行などに介助が必要となって元のように生活できず、場合によっては寝たきりの原因にもなりかねません。

生活習慣病にも気をつけてほしいところ。高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満が動脈硬化を進行させ、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞といった死に直結する病を招く一方、フレイルとこれらの疾患が重なると、病態の悪化が加速する側面があります。既に生活習慣病を発症しているようであれば、フレイル予防の一環として、しっかり治療しておく必要があります。フレイルの予防は、イコール介護

高齢者の多くが「フレイル」を経て要介護状態に





公立穴水総合病院の高齢医学科長も兼務し、能登地区の地域医療にも深くかかわる中橋所長(左)

予防です。健康寿命を延ばすとともに、介護で周囲に迷惑をかけるために、次のような予防法にぜひ取り組んでください。

軽スポーツや散歩で筋肉の維持を

基本は、運動習慣を身につけ維

持することと、十分な栄養摂取です。

高齢者は、個人差はありますが、70歳を超えると、「サルコペニア」と呼ばれる筋肉量および筋力の低下が進み始めます。今ほど触れた転倒・骨折も、サルコペニアによるリスクの1つです。

アメリカのフレイルの評価基準には、サルコペニアの進行を重視して筋力低下に関する項目が2つもあり、フレイル予防の中で筋力維持によるサルコペニアへの対応がとても重要であることがわかります。筋肉を維持するには、

やはり運動が欠かせません。毎日30分、隔日なら60分ほどの運動習慣を身につけるのが理想的です。

地域に老人会や健康クラブなどがあれば参加して、グラウンドゴルフをはじめとする軽スポーツに取り組むことをお勧めします。

適した団体が無い場合は、友人同士や近所の人同士で誘い合わせ、グループで軽スポーツを楽しみましょう。楽しさが励まし合う雰囲気も醸成し、運動習慣の継続につながります。

もともと、年齢がさらに高くなると、プレールのペースを他のメンバーに合わせる必要がある軽スポーツへの参加は徐々に難しくなってきました。そうした場合は、自分のペースで気軽に取り組める、散歩やウォーキングに切り替えるといいでしょう。

体重減少の原因は質素な食事

そして、フレイル予防では、運動だけでなく食事も大変重要です。運動をすればカロリーを消費しますし、何よりも筋肉をつくるのはタンパク質です。

日頃の運動量に見合ったカロリー(炭水化物)の摂取と、高タンパクでビタミンや食物繊維にも気を配った食事を心掛けることは、運動の効果を最大限に引き出します。高タンパク食品としては、魚や大豆食品、乳製品などが、高齢者には適しています。とりわけ、サケ、サンマには骨だけでなく筋肉も強くするビタミンDが豊富に含まれており、お薦めです。

体内でのタンパク質合成を手助けする野菜もしっかり取り、肉類は脂肪の多い脂身はなるべく避けるように。

アメリカのフレイルの評価基準に「体重減少」がありますが、その最大の原因は食事の質の低下です。高齢になるほど、買物が億劫になってくることも手伝って、食事の中身がよくいえば「質素」になり、低栄養に陥って体重が減少してしまうのです。

運動と食事は、フレイル予防、介護予防の上で車の両輪です。片方だけ頑張っても期待する成果は得られませんので、元気なうちから両方に積極的に取り組む習慣を身につけてください。