

加齢による「虚弱」の意

人は高齢に至ると心身の機能が低下し、特に病気でなくても、日常の暮らしの中で外出の回数や食事の量・品数などが減っていきまします。しかし、こうしたことを「単なる老化」と片づけ放置しておくことは、健康寿命を短くしてしまいう原因となります。

日本老年医学会は2014年、加齢によって心身の活動性が低下した病態を「フレイル」と呼ぶようにしました。虚弱・衰弱といった意味合いがあり、歩行や食事といった日常生活で他者の助けを借りなければならなくなる前、介護

た。しかし、フレイル状態だった人の7年目の死亡率は43%まで拡大します。フレイルであるか否かは寿命の長短に関わってくるのです。

運動と食事で予防

フレイルの状態に入ると、転倒・骨折、認知機能の低下、感染症などのリスクが高まります。

転倒によってけがをしたり骨折したりすると、治療中に筋力がさらに低下し、歩行に介助が必要となったたり、場合によっては寝たきりの原因にもなったりします。

抵抗力も落ちるので、高齢者にとって大敵と言える肺炎やインフルエンザの罹患率も高まります。

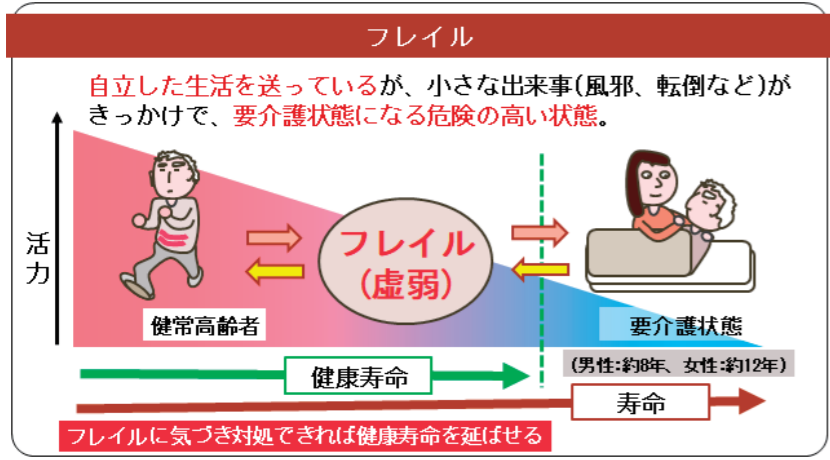
そのほか、生活習慣病に既に掛かっている患者さんでは、病態の悪化が加速するおそれもあります。そうならないためにも、次のような予防法に取り組んでください。筋肉を維持するには、やはり運動が欠かせません。毎日30分、隔日なら60分ほどの運動習慣を身につけるのが理想的です。グラウンドゴルフなどの軽スポーツや、自分のペースで気軽に取り組める散歩、ウォーキングなどがおすすめです。

「フレイル」予防で健康長寿

運動と十分な栄養摂取を

加齢によって筋力や心身の活力が徐々に低下した状態を「フレイル」と呼びます。自然な老化現象ともいえますが、近年、老年医学の世界では、健康寿命を延ばしていく上で、このフレイルの予防と改善が重要視されています。フレイルの病態と予防法について、金沢医科大学高齢医学の大黒正志教授に聞きました。

また、フレイル予防では食事も大変重要です。高齢になるほど、買い物や調理が億劫になってくることも手伝って、食事の中心が質素になってきます。そして、必要な栄養素が不足し、体重や筋力の減少に拍車がかかり、体を動かさないためにさらに食欲が落ちる悪循環に陥ってしまいます。栄養素として重要なのは、筋肉をつくるタンパク質です。高齢者



歩く速度が遅くなったら

判定の基準は、以下の5項目です。①体重の減少(年間で5キロ超)②疲労感がある③外出したり体を動かしたりする機会が減っている(日常生活活動量の減少)④身体能力の目安となる歩く速度の減弱(毎秒1メートル未満)⑤筋肉の力が衰えている(握力が男性で26キロ未満、女性で18キロ未満)。④と⑤が少し分かりづらいかもしれませんが、例えば④は横断歩道を信号の時間内に渡れない、⑤

は摂取したタンパク質を体内で吸収する力が弱っており、骨格筋でタンパク質合成を促進するには、タンパク質が消化されてできるアミノ酸の血中濃度を、1日を通して維持し続けなければなりません。そこで、朝昼晩の毎食、25〜30

グラムほどのタンパク質を摂取してください。1日の中で朝10グラム、昼20グラム、夜60グラムといった総量の帳尻合わせをしても、アミノ酸の血中濃度が一時的に上昇するだけで、十分な効果を得られません。

高タンパクの食品は、肉や魚、乳製品、大豆などです。牛肉100グラムには12〜20グラム、アジ100グラムには20〜25グラム、プロセスチーズ100グラムには約22グラム、納豆100グラムに

| 今月の回答者 |



おおくろ まさし  
大黒 正志  
金沢医科大学高齢医学 教授  
日本老年医学会 理事  
NPO法人日本脆弱性骨折ネットワーク 理事  
日本未病学会 評議員 など

はペットボトルのふたが開けられない、といったことが目安となります。そして、これらの中で3項目以上が該当すればフレイルと判定できます。

13年に愛知県大府市で実施された疫学調査によると、フレイルの有症率は65〜69歳で5・6%、70〜74歳で7・2%、75〜79歳で16・0%、80歳以上で34・9%でした。高齢になるほど、有症率が上昇することが分かります。

また、フレイルの有無と死亡率には強い相関関係があります。01年発表の米国の疫学調査データによると、フレイルでない高齢者のその後7年目の死亡率は12%でし

は約17グラムのタンパク質が含まれています。体内でのタンパク質合成を手助けする野菜も併せて食べることも必要です。

フレイルは回復も可能

運動と食事はフレイルを予防する上で車の両輪です。片方だけ頑張っても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み習慣を身につけてください。

金沢医科大学病院では、「認知症センター」を設けており、ここで高齢者に対する包括的な診療を行っています。認知機能検査、心理検査のほか、フレイル、サルコペニアの状態を評価する運動機能検査も実施しています。体の水分・脂肪・筋肉量を測定する体組成検査や、歩行速度検査、重心動揺計による転倒リスク評価を行い、受診者のフレイルの状態に応じた助言もします。

フレイルは、運動と栄養摂取の改善によって、元の健康な状態への回復が可能です。先に挙げた判定基準に当てはまりそうな方は、正確な診断をぜひ受けていただければと思います。

フレイルの予防改善で重要なポイントとなる筋肉量を体組成計で測定。金沢医科大学病院認知症センター