

博慈会 老研一口伝言



Text by 福生吉裕



「フレイル」って 何ですか？

メタボ(メタボリックシンドローム)という名前にやっとなじんだかと思ったら、今度はフレイルという言葉が登場してきました。ご存じだったでしょうか。

これは健康な状態から、徐々に筋力や活力が低下してきて、介護のお世話になるまでの間の状態を指しています。しいて日本語に訳せば「虚弱状態」。介護を受ける前の状態を指しますので、私は“介護未病”のほうがピンときますが、医学界はカタカナ語が好きなようです。閑話休題、さて“健康寿命”という言葉も知られてきています。介護を受けずに自分で日常生活ができる状態・期間です。この状態をなるべく長く保つことは当然大切で、今やフレイル対策はこの国の国家戦略となっても不思議ではありません。平均寿命は男性80歳、女性86歳ですが、健康寿命は男性71歳、女性74歳で、なんと男性9年間、女性12年間は何らかの介護を受ける期間であることがわかってきたからです。介護を受ける期間をなるべく少なくしなければという意識が一挙に高まってきました。高齢社会では必要な概念ですね。

フレイルはこの介護を受ける前のギリギリの健康状態をいい、今、全国では約300万人いるといわれます。転ばぬ先のフレイル対策が望まれます。

フレイルの発見法

せっかくこれからのどきどき時間を楽しみにしていたのに、介護に頼ることになってはつまりません。フレイルになっているかどうかはどう診断するのでしょうか。おっばいが垂れてきたりお尻の肉が落ちて扁平になってきているのも重要なサインです。では、フレイルの目安をお示ししましょう。次の5項目のうち、ご自分に当て

はまるものをチェックしてください。

- 体重がダイエットもしないのに1年間で3kg以上減少してきた。
- 疲れやすさを自覚する日が週に3日以上ある。
- 動き(活動)が少なくなってきた(出不精となった)。
- 歩く速度が遅くなったと感じる(横断歩道が青信号中に渡れない)。
- 筋力が落ちた気がする(買い物で2kgの物を持つのがつらい)。

いかがでしたか？日頃このうちの3つ以上を感じているようであれば立派なフレイルといえます。フレイルになると今後、転倒したり、風邪にかかりやすく、すぐに肺炎になったりする可能性が高まります。フレイルでない方よりも7年間のうちに死亡する可能性は3倍高まるという統計もあります。ご注意願います。

フレイルからの脱却

前述しましたように、フレイルにおける筋力の低下は歩行速度によく現れます。1分間に50m以下しか歩けない人はフレイルの可能性ががあります。ですから、まずはウォーキングなどの運動で、現在の筋肉を維持することをお勧めします。また、大切なのは筋肉のもとになるタンパク質の補給です。ひと昔前とは栄養法が異なっています。きちんと栄養を摂取し、よく噛み、筋肉の衰えをなくすことが現在の長寿につながるトレンドになってきています。

しかし無理は禁物です。持病との兼ね合いを考え、誰でもいつかはフレイルになるということを念頭に置き、自分に合った“介護未病”からの対策が望まれます。

注意：雑誌「どきどき 2016年4月号」掲載記事です。

運動の際は、三密を避けて下さい。



●著者プロフィール
福生 吉裕 (ふくお よしひろ)
一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長
日本医科大学連携教授
『未病息災』(源卓社) など著書多数