



前月号では「フレイルとは何か」、「フレイルの判断基準について」掲載しました。今回は「フレイルに関連する病態」について一緒に考えてみましょう。前回もお伝えした通り、早期に適切な介入を行うことで元の健康な状態に戻ることができると考えられているので、早めの気づき・対策をして、フレイル予防に努めていきましょう。

『フレイル』に関連する病態

介護に至りやすい状態として、「サルコペニア※1」「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）※2」等の概念があり、フレイルと関連があります。いずれも放っておくと健康寿命を縮める可能性が高くなります。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

- ※1 加齢に伴って筋肉が衰えた状態
- ※2 運動器（骨・関節・筋肉）に障害があるために、歩行や筋力・バランスなどが低下し、日常生活に影響を及ぼす状態

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。



フレイル状態を招く原因はたくさんありますが、中でも慢性的に管理が必要な病気はフレイルと関連することが知られています。

（内科系疾患）

呼吸器病、心血管疾患、
抑うつ症状、貧血 など

（運動器疾患）

変形性関節症、脊柱管狭窄症 など

高齢者は2つ以上の病気を併せ持つことが多く、薬も多くなりがちです。6～7種類以上の薬を服用している高齢者ではフレイルの危険が高くなります。一方、フレイル状態にある高齢者では服用する薬が多いこともわかっています。また、それぞれの薬の効果が影響しあって、副作用（全身倦怠感、ふらつき、食欲不振など）を起こすことがあります。複数の病院にかかっている方は各担当医師または薬剤師（かかりつけ薬局）と相談して、処方をもつ病院（もしくは1人の先生）にまとめられないか検討してみましょう。

低栄養と高度肥満

フレイルの発生率は低栄養（やせ）と高度肥満で高くなります。体重の増減は、摂取エネルギー（食べた量）と消費エネルギー（使った量）によって決まります。食べた量と使った量の日常的なバランスは体格指数（BMI）で評価し、65歳以上では**BMI：21.5～24.9**を目標にします。

$$\text{体格指数 (BMI)} = \text{〔体重(kg)〕} \div \text{〔身長(m)〕} \div \text{〔身長(m)〕}$$

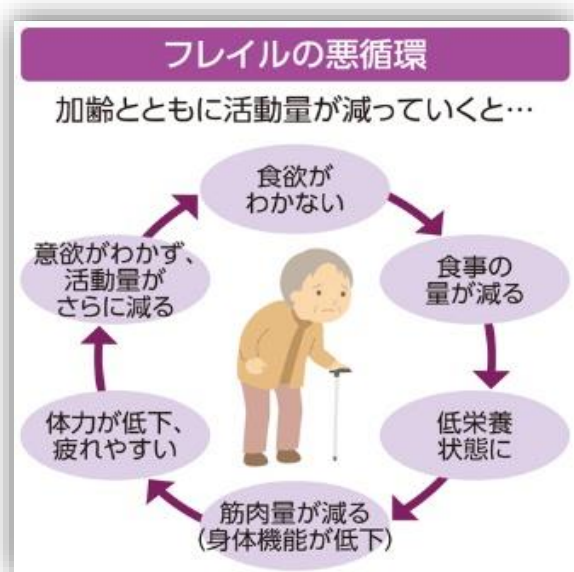
低栄養は特に注意が必要です。「**半年以内に2～3kg以上体重減少**」または「**BMI < 18.5**」のいずれかに当てはまると、3年以内に要介護になるリスクが**1.7倍**になることが報告されています。

BMIが**25以上**でも、体重の減量が必要かどうかは個々の状態により異なります。かかりつけの先生に相談してみましょう。

フレイルの悪循環

加齢とともに活動量が減っていくと、食欲がわかなくなるケースは珍しくないと言われています。食事の量が自然と減り「低栄養」になると、たんぱく質などが不足するために筋肉が合成されず、筋肉量が低下するリスクが高まります。筋肉量が低下してしまうと、何か活動しようとしてもこれまでより時間がかかる上に疲れやすくなります。そのため外出する意欲がわかなくなり、引きこもりがちに……。

こうして活動量がさらに減ると、ますますお腹がすかなくなり、食事の量が減り低栄養が加速、さらに筋肉が衰えていく……という「悪循環」に陥りやすくなります。この悪循環に陥らないよう注意が必要です。



編集後記

今年も暑い夏がやってきました。電力不足が懸念されていますが、暑いときは無理をせず適切に冷房を使うとともに、こまめに水分を補給する、体調不良時は早めに休息を取る等しましょう。暑い夏となりそうですが、対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！



出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催します。お気軽にご相談ください！！



【発行】御所野地域包括支援センターけやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：838-6382 / 直通

FAX：826-0652

