

なるほど健康講座

『フレイルについて』



ハーモニークリニック
医師 市川 聡子

「最近年のせいか立ち上がるのも一苦労、歩くのもおっくうで外に出るのもめんどうだ」とお思いの方、あなたは「フレイル」になっているかもしれません・・・ここ数年でたびたび耳にするようになった「フレイル」、ご存知でしょうか？

フレイルとは、2014年に日本老年医学会で提唱された、加齢に伴う心身の機能が低下した虚弱な状態のことで、ちょうど自立と要介護状態の中間の状態にあたります。フレイル状態の方が、ひとたび感染症や手術などの外的ストレスにさらされると、身体や精神的な機能の衰えが進み、要介護状態になりやすいのですが、適切な治療・予防により、自立した状態に回復できるため、介護予防の点でも最近注目が集まっています。

フレイルかどうか、以下の3つ以上あてはまる方は要注意です。

- ①半年で2〜3kg体重が自然に減った
- ②以前に比べて歩く速度が遅くなったように感じる

- ③体操やウォーキングなどの運動を週に1回以上していない
- ④5分前のことが思い出せない
- ⑤ここ2週間くらいいわけもなく疲れたような感じがある

また、単に体の衰えだけでなく、栄養状態やお口の健康、社会とのつながりや心の健康状態もフレイルに大きく関わっています。これらはお互いに影響しているため、一つの状況が悪くなると他も悪くなる、といった具合にフレイルが進行していきます。これをフレイルサイクルと言います。

フレイルは要介護状態の予備群ですが、適切な治療・予防によって回復することが可能です。「栄養」「運動」「社会参加」

「病気の治療と予防」の4本柱が大切です。

栄養：バランスの良い食事をとりましょう。食事制限がある人は医師の指導を守りましょう。歯が悪い人は歯の治療をしましょう。定期的な歯科健診を受けましょう。

運動：ウォーキングや体操をしま

しょう。足腰が悪い人は医師に相談し、できる範囲の運動を行いましょう。

社会参加：家族や友人と食事をとりましょう。ボランティアや習い事、体操教室や介護予防教室などに積極的に参加しましょう。

病気の治療と予防：健康診断や予防接種を受けましょう。持病がある人は医師の診察を受け、指導を守りましょう。風邪をひかないように手洗いがいをしましょう。

この他、お一人お一人にあったフレイル対策については、外来・訪問診療（往診）・訪問看護の際に医師・看護師にお尋ねください。

