

健康寿命

延ばすには

14

長野松代総合病院医師 前川 智

フレイルとは英語の「身体的要素」「精神的要素」「社会的要素」の三つに分けられます。

「虚弱」の意味です。身体的な面での原因として、筋肉、骨、関節など運動機能に関わる器官の衰えが挙げられ、歩行や立ち座りなど日常生活を送る上で必要な動作に支障をきたしている

高齢者は特にフレイルを発症しやすく、多くの場合でフレイルの時期を経て徐々に要介護状態に陥ると考えられています。介護が必要になる前段階と表現できますが、予防や適切な治療を行うことで健康な状態に戻ることが出来る時期ともされています。

フレイルの原因は、

フレイルを防ぐ

- 「ロコモ」と呼ばれる状態、筋肉量が減少する「サルコペニア」と呼ばれる状態などが含まれます。
- 糖尿病や骨粗しょう症、がんなどの疾患や薬の多剤服用などがこれらを加速させ、運動

量が低下します。そうすると、食欲が減退するので低栄養となり、さらなる筋力の低下を起してしまいます。

また、特に疾患がなくとも、高齢者では加齢による食欲の低下や、食べ物を噛み砕く力や飲み込む力の衰えによる食事量の減少から栄養不足となり、筋力の低下によるフレイルの悪化を招きます。

一方、精神的な面でも、社会的な面での原因としては、外出の機会が減るなどが挙げられ、社会的に孤立し、引きこもりがち

三つの原因踏まえ対策を

フレイルを予防するには

- ・持病のコントロールを
- ・適切な運動を
- ・感染症の予防を



ます。

明や糖尿病性神経障害

るので注意が必要です。

感染症を意識し過ぎて、

フレイルの特徴は、前述の三つの原因が重なることでさらに状態が悪化していくことです。

さらに、高齢になると社会的低下によるフレイルをきたしてしまうので、何事もほどほどが大事です。

例えば、身体機能の衰えによって外出が億劫になることで引きこもりがちの生活になり、それが社会性の低下を引き起こします。

フレイルを予防するには、「持病のコントロール」「適切な運動」「感

また、引きこもりがち

病であり、生活習慣、特に食習慣の改善が重要です。

さらに身体機能や認知機能が低下する負のスパイラルに陥ってしまいます。

運動もフレイルの予防には重要です。高齢者は、これまでの連載で述べてきた「筋トレ」「インターバル速歩」などの適切な運動をすることで、筋力を維持することが可能です。

フレイルを予防するには、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの持病（基礎疾患）をコントロールすることが大切です。

必要があります。高齢になると、たんぱく質の摂取が減りがちな

例えば糖尿病が悪化してしまうと、糖尿病性網膜症による

《第4土曜日に掲載》

また、引きこもりがち

必要があります。高齢になると、たんぱく質の摂取が減りがちな