

Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 172

〈すべからく 健康寿命 長くせむ〉

日本の平均寿命は世界のトップクラスだが、健康寿命は8-12年ほど短い。ここに高齢者が要介護状態に陥る問題がある。たとえば、筋力・活動性・認知機能・精神活動の低下などの健康障害がみられる。この脆弱な状態について、日本老年医学会は「フレイル」として提唱してきた。今回は、人々に知られつつあるフレイル（虚弱）やロコモティブシンドローム、サルコペニアなどについて触れてみたい。

◆フレイルで 要介護へと 悪循環

平易に言えば、健康→フレイル（虚弱）→要介護と、老いていく段階が認められる（図1）。フレイルの段階では、しかるべき介入によって再び健康な状態に戻る可逆性が存在する。フレイルかどうかを判断する際に、参考となる基準を表に示した。早期に対応して、フレイルから要介護状態に陥るのを防止していきたいものである。

高齢者のフレイルが悪循環に陥ると、あらゆる面で機能が落ちていくことに（図2）。フレイルに関連してサルコペニア（sarcopenia）が大切だ。本来、筋肉（Sarx、ギリシャ語）+欠乏（penia）を合わせた造語で、筋肉量減少を主体として筋力、身体機能の低下を意味する。

一方、フレイルの意味合いはとても幅広い。その中には、移動能力や筋力、バランス、運動処理能力、認知機能、栄養状態、持久力、日常生活の活動性、疲労感など広範な要素が含まれている。

◆心身と 社会の中で 生きていく

広い守備範囲を有するフレイルの概念とは、①生物的(bio-) ②心理的(psycho-) ③社会的(social)という視点である。医療福祉の領域で、患者の視点に立つと、常にこの3つの切り口が大切なポイントとなってくる。筆者が専門としてきたプライマリ・ケア医学、心療内科学、統合医療、全人的医療でも、この視点が重要視されてきた。

このように多軸で統合的に評価し対応していくフレイル、ロコモ、サルコペニアの関係を図3に示した。この3つの用語は意味合いが類似するため、しばしば混同されることに。これらの理解が広まり、皆さまのアンチエイジングのお役にたてば幸いである。

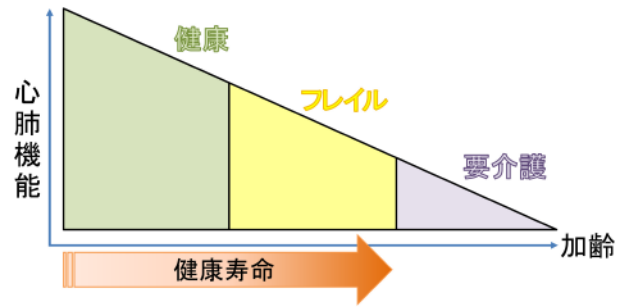
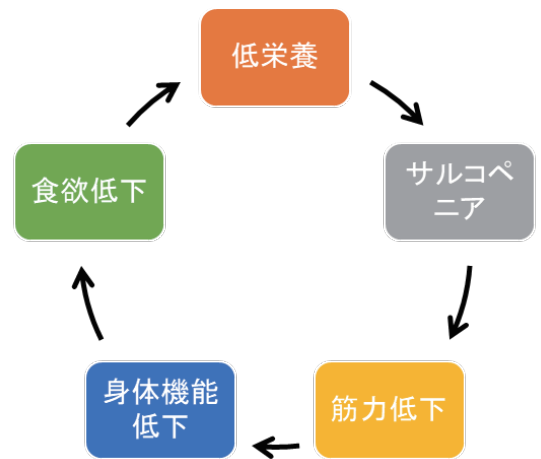
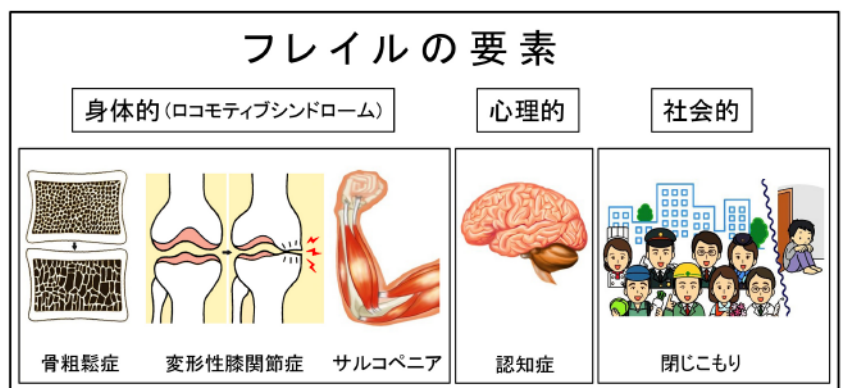


表 フレイルの症状

- ①体重減少:6か月で2~3kg低下
- ②主観的疲労感:わけもなく疲れた感じ
- ③活動量の減少:定期的な運動がない
- ④歩行速度の低下:毎秒1m未満
- ⑤握力の低下:男26kg、女18kg未満



フレイルの要素



(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)