

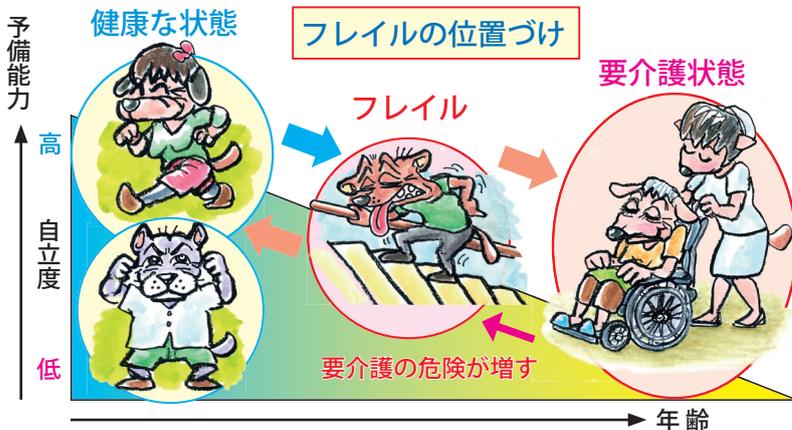
はちまきん通信

VOL. 11
令和3年6月25日
編集発行
北九州市八幡医師会
広報委員会

「フレイル」ってなんだろう？

製鉄記念八幡病院脳神経内科部長 荒川 修治

「フレイル」という言葉を最近よく耳にしますが、どういう意味でしょう。フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている「 frailty (脆弱) 」が語源となっています。簡単に言うと「加齢による衰え」の



ことであり、「放っておくとよばよばになってしまふ状態」という言い過ぎかもしれませんが、正しくは、「加齢に伴う予備能力の低下のためストレスに対する回復力が低下した状態であり、要介護状態の前段階」と位置づけられます(日本老年医学会)。そしてフレイルは何も体の衰えだけを指すわけではありません。高齢になると身体機能が弱るだけではなく、(身体的フレイル)、意欲や気力の衰え(心理的・認知的フレイル)、社会的な交流の減少(社会的フレイル)など多面的な問題を抱えやすくなるものです。フレイルは健康寿

命を損ないかねないハイリスク状態と言えますが、できるだけ早期に介入し適切な対策を講じて改善する可能性が残されています。今日は、その中の身体的フレイルについて知っていた

- 1. 体重減少: 6カ月で2~3kg以上の体重減少
- 2. 筋力の低下: 握力 男性<26kg, 女性<18kg
- 3. 疲労感: (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする
- 4. 歩行速度: 通常歩行速度 <1m/秒
- 5. 身体活動: 軽い運動・体操または定期的な運動・スポーツを週に1回もしていない



CHS基準

フレイルの基準

その診断に統一された基準はありませんが、広く用いられているものに「Cardiovascular Health Study 基準 (CHS基準)」があります。ここでは、この基準を利用しやすいように修正した日本版CHS基準をご紹介します。上の図の5項目からなり、3項目以上が該当するとフレイル、1~2項目の場合にはプレフレイル、いずれにも該当しない場合を健康と評価します。

フレイルの有病率

高齢者におけるフレイルの有病率は、CHS基準またはそれに準じた基準で評価したわが国の調査では、地域在住高齢者の約10%前後と推計されています(日本サルコペニア・フレイル学会)。フレイルの割合は加齢とともに増加し、男性よりも女性に、また慢性疾患で通院中の方や施設入所者に多いことが知られています。



フレイルを放っておくと...

フレイルの状態が持続すると事故や病気につながりやすく、死亡率も上昇します。転倒・骨折、術後合併症、要介護状態、認知症、施設入所、死亡など、いずれの事

家の発生もフレイルと有意な関連性のあることが指摘されています(日本サルコペニア・フレイル学会)。そのため家族や医療従事者は高齢者のフレイルに早く気づいて対応することが大切です。

おわりに

かつてフレイルは日本語で「虚弱・老衰」などと訳されました。でも本来フレイルには「早期に発見すれば心身ともに健康な状態に戻せる可能性がある」というニュアンスも含まれるので、今はそのまま呼びようになりました。「コロナ予防だけを錦の御旗にする」と、引きこもりがち、運動不足となる上、他者とのコミュニケーションもなくなると、フレイルから要介護状態に陥りやすくなってしまいます。皆で改善できるような心がけていきましよう。



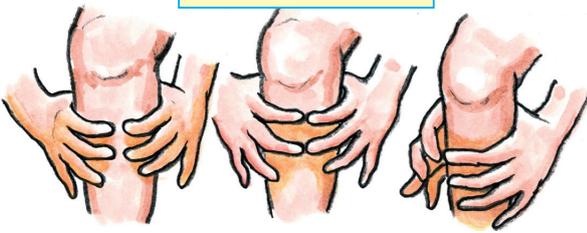
コロナ時代、「ステイホーム」でのフレイル防止

製鉄記念八幡病院リハビリテーション部 田中翔太

●あなたはフレイル？

「簡易フレイルインデックス」をチェックしてみましょう。1、2点はフレイルの前段階を示す「プレフレイル」、3点以上は「フレイル」が疑われます。他にも「指輪っかテスト」があり、隙間ができた方は注意が必要です。

指輪っかテスト



指輪っかテストの3段階：指が触れない、ちょうど指が触れる、指の間が空く。

低 **フレイルの危険度** 高

No.	質問	回答	
1	6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい 1点	いいえ 0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい 0点	いいえ 1点
4	5分前のことが思い出せますか？	はい 0点	いいえ 1点
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点
			点

※簡易フレイルインデックスは、握力や歩行速度の測定(実測値)も不要で、CHS基準より簡便に、認知機能も含めて評価できるように開発されたものです。

●コロナ禍！「ステイホーム」でのフレイル対策！

- 1、立ち座り：足全体の筋力向上
10～15回を2セット以上
- 2、踵上げ：ふくらはぎの筋力向上
10～15回を2セット以上
- 3、片足立ち(バランス向上)：10秒間片足ずつ
10～15回以上



☆製鉄記念八幡病院の自宅でできる体操パンフレットをご参照ください！



重要です。

●過度な自粛に要注意！

社会との関わりが減少し、心身の衰えが加速することを「社会的フレイル」と呼びます。こうした

●おわりに

コロナ時代を健康に過ごすために、感染予防とフレイル対策の両方をバランスよく行っていく、元気な体作りを行っていきましょう。



●コロナ禍で失われた「10分間」

コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う「ステイホーム」や「ソーシャルディスタンス」は私たちの生活様式を一変させました。緊急事態宣言発出中には高齢者の身体活動



ほちけん

