

高齢者の低栄養 ③フレイル

高齢者の低栄養①で「サルコペニア」のお話をしました。さて「フレイル」という言葉はご存知でしょうか。誰しも加齢とともに、健康な状態から虚弱な状態になり、さらには身体的な機能障害に陥る可能性があります。この虚弱を意味するのがフレイルです。“虚”も“弱”もネガティブな意味合いの漢字であり、虚弱（frailty：フレイルティ）の良い日本語訳を検討し、日本老年医学会は「フレイル」と呼ぼうと決めました。

フレイルの意味

元気と思っけていても、加齢とともに体が「弱ってくる」と感じるのではないのでしょうか。これは身体的な予備能力が下がってくるからなのです。無理が利かなかつたり、骨折などすればもとの健康には戻らなくなってしまう。例えば、バネが伸びてしまった状態に似ています。そうなる前の状態、うまくケアすればもとの状態に戻れるのがフレイルです。

診断基準（Freidの定義）

①体重減少 ②主観的疲労感 ③日常生活活動量の減少 ④身体能力（歩行速度）の減弱 ⑤筋力（握力）の低下の5つで判定します。当てはまるのが3個以上でフレイル、1～2個ならフレイルの予備軍、0ならフレイルではありません。細かい定義は難しいのですが、フレイルに陥った状態はおわかりになるでしょう。多くはサルコペニアを経てフレイルに至りますが、実際は肉体的要素だけではなく、精神的要素、社会的要素も関わり合って、高齢者の複雑な問題につながっていきます。

可逆的なのか？

要介護状態1～2であれば、すなわちフレイルの状態であれば、ある程度は戻りますが、それが進んで機能障害に陥れば、これは不可逆となります。代表的な状態として、肉体的には寝たきり、精神的には抑うつ状態、社会的には引きこもりでしょうか。そしてさまざまな合併症を来すリスクも高まってくるのです。常にフレイルを予防する意識が大切でしょう。無理なく体を動かすこと、しっかりバランス良く食べること、そして心身ともに張りのある日常生活をめざして下さい。

負のスパイラルを断つ

低栄養状態が続くと、免疫能が下がってさまざまな感染症にかかりやすくなり、体重減少や筋肉量の減少（サルコペニア）を来します。さらに種々の要因からフレイルに陥ると、日常の活動性が下がり、転倒して骨折したりすれば寝たきりとなって、褥瘡（床ずれ）ができるかもしれません。可逆性がなければ、もとの生活には戻りにくくなります。こういう負のスパイラル（らせん）をたどって、QOL（生活の質）の低い人生を過ごすとなれば、それは健康寿命とは言えないのではないのでしょうか。私たち医療者も超高齢社会に挑み続けます。当院でも市民公開講演やハッピー健康相談室など、さまざまな啓発活動を行いますので、ぜひご注目ください。



笑顔でしゃきつと、そして少しふっくら。理想的な「おじいさん」の姿です。

【皮膚科診療部長兼食養科部長 岡田 克之】

