



## 第92回 コロナ禍におけるフレイル

### ▼フレイルとは

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、従来「虚弱」と言われていた状態のことです。フレイルは、要介護状態の手前の状態で、早く見つけて、対策を施せば、元の健常な状態に戻る可能性がありますと言われています。厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態」と説明されています。

フレイルの診断基準には、さまざまなものがありますがよく用いられる簡便な基準では、以下の5つのうち3つ以上該当する場合だと言われています。①体重減少:意図しない年間4-5kgまたは5%以上の体重減少、②疲れやすい:何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる、③歩行速度の低下、④握力の低下、⑤身体活動量の低下の5つです。

### ▼フレイルの成因と頻度

先程のフレイルの基準をみると身体的な状態、筋肉量が落ちて、弱弱しくなった状態のように思えますが、フレイルは身体的な問題だけにとどまらず、精神心理や社会的な問題を含みます。フレイルは3つの要素から成り立っていると言われています。身体的な問題としては、筋肉量が減り活動量が低下するなどの状態を指します。心理的な問題では、記憶力の低下、気分的なうつ状態などを来し、活気がなくなる状態を指します。社会的な問題としては、周囲からのサポートがない孤立状態、人との交流がなくなった状態、経済力不足などを指します。これら3つは相互に関係し合っ、フレイル状態を形成しています。

ある研究によれば、地域在住高齢者におけるフレイルの頻度は 7~10% と報告されています。別の研究では、75歳以上の高齢者におけるフレイルの頻度は 20~30% が該当すると報告されており、高齢者の中でも後期高齢者、特に80歳以降で頻度が急増するとされています。2020年からのコロナ禍の中で、高齢者の外出頻度が減り、フレイルの頻度が増えたとする報告がいくつかあります。

### ▼フレイル・サイクル

フレイルを起こしやすい悪循環があります。筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下し、食欲がわかなくなり、食事の摂取量が減り、タンパク質等の筋肉の材料不足となり、低栄養の状態になります。低栄養が続くと体重が減少し、筋肉量が減るといった悪循環になります。このようなサイクルをフレイル・サイクルと呼び、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなります。口腔の状態が悪くなく、好きなものが食べ

られないとフレイル・サイクルに陥る可能性が増えるので、それをオーラル・フレイルと呼びます。フレイルの状態を抜け出すには、このフレイル・サイクルのどこかを断ち切ることが重要です。

### ▼フレイル対策について

まずは持病をコントロールして、以下の取り組みができる状態にしておかなければなりません。筋肉量が減少するサルコペニアという状態は運動と栄養の改善で回復すると言われています。高齢者に危険の少ない運動は正しい姿勢でのウォーキングです。慣れてくれば坂道や階段を上げるのも効果的です。家で行う運動では、安全を確保したスクワット、かかと上げなども有効です。

特に後期高齢者(75歳以上)になって体重が減るのはよくないです。食が細いときは、栄養価の高いものを、何回かに分けて食べてもよいです。体をつくる栄養素(たんぱく質やカルシウムなど)が必要です。栄養をとらずに運動ばかりするのは逆効果です。

口腔からの感染を防ぐために衛生状態を良くすること、低栄養にならないように食べたいものを噛める状態に保つことも大切になってきます。むせやすいひとは誤嚥性肺炎にも気を付けるべきです。最後に、社会とのつながり、人とのつながりを維持することが重要です。交流が外出の動機になります。交流する気も起らないほど気分の落ち込みがひどい場合は精神科で治療を受けたほうが良いでしょう。身体機能が良くても、気持ちが沈み閉じこもりになれば、フレイルになる可能性があります。



鳥取大学医学部  
環境予防医学分室  
教授

尾崎 米厚  
(おさき よねあつ)