



第63回 フレイル(虚弱)と地域医療

▼フレイルとは

フレイルという言葉をご存じだろうか。英語のFrailty(フレイルティ)からきた用語で、日本語では「虚弱」をあらわす。日本は世界に誇る長寿国だが、健康寿命からみると男性70歳、女性74歳であり、平均寿命までに男性で約9年間、女性で13年の開きがある。このズレは、介護や病気で「健康でない状態」で過ごす時間となり、介護が必要となる場合が多い。その詳細をみると、身体機能が衰える特有の生活背景があることがわかってきた。身体機能とは、歩いたり、物をもったり、ものを食べたりなどである。75歳を過ぎると、足が弱って転びやすい、食べるとむせる、声が小さくなるなどの症状がでてくる。この身体の弱りを、虚弱(フレイル)と名付け、積極的に予防しようというわけである。フレイルの診断は、体重減少・倦怠感・活動量・握力・歩く速度、をもとに判断し、このうち3つ以上該当すればフレイルとする。たとえば握力は男性26kg女性18kg未満、歩く速さは横断歩道を青信号で渡り切れる程度のスピードだ。

▼フレイルの実状

東京大学の高齢者総合研究機構の飯島教授らは、千葉県柏市でフレイルの大規模調査をおこなっているが、一般住民の約1割程度はフレイルであるという。フレイルは身体機能(運動能力)だけでなく、口腔機能(食べる)や社会的な立ち場も関係している。面白いことに、社会的環境(独居や孤食、貧困)と口腔機能(食べる、飲み込む力)が深く関連しているらしい。誰ともしゃべらず、一人で食事してTVを見る、それだけでフレイルの危険性が高くなるのだ。食べる力の衰えは、手足の筋力、筋肉量の低下(サルコペニア)につながる。社会環境と食べること、栄養状態の悪化、サル

コペニア、これらが三つ巴となって、フレイルが進行していく。

▼元気に老いるために必要なこと

ではどうすればよいのか。よく噛んで食べる、たんぱく質の摂取を増やす、そして、身体を動かす(筋肉に負荷をかける)ことが大切なようだ。動くといっても、スクワット(屈伸運動)や体操でよい。フレイル予防には、ご近所とお茶を飲みながらの井戸端会議、自治会活動など、日ごろの社会とのかかわりが深く関係している。フレイル対策がご近所とのつながりを強め、よくしゃべり笑い、地域活動に精を出すことというのは、コミュニケーション力の弱った現代で、なんとも皮肉な話ではある。フレイルは「病気」というより「未病だが危うい」という状態である。フレイル予防を意識せずとも生き生きと暮らせる地域、そういう草の根の地域づくりが、いま切に求められているように思う。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
教授

谷口 晋一
(たにくち しんいち)