

# なるざ 健康新聞

NO.114 令和3年4月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地  
TEL: 0776-77-2282  
ホームページ: [www.naruzajp/](http://www.naruzajp/)

高齢になると筋力だけでなく、認知機能や社会性も徐々に衰えてきます。そんな高齢者の心身の健康状態を表す言葉として、近年注目を集めているのが「フレイル」です。そこで、今回・次回にわたって、フレイルの基準や予防方法、すぐに使えるフレイルのチェックリストを紹介します。心身ともに健康な状態を目指して、フレイルの予防や改善にぜひ役立ててください。

## フレイルとは？

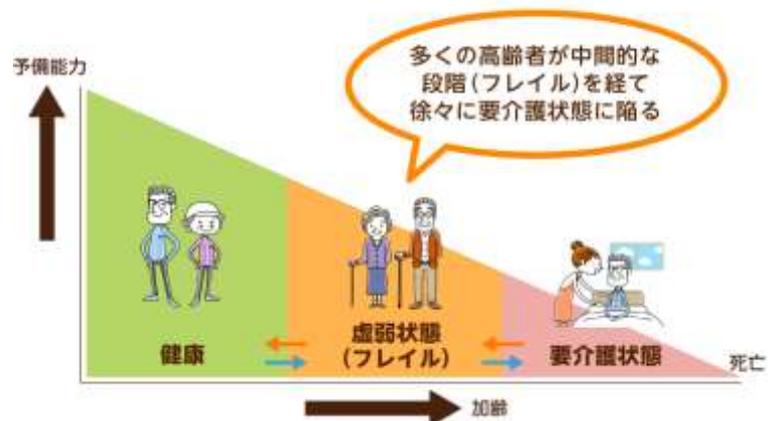
フレイルとは、加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。運動機能や認知機能などが低下することで、フレイルの患者は慢性疾患に悩まされたり、疲れやすくなったりします。しかし、治療や予防などの対策をすれば要介護状態にならずに済む場合もあります。高齢者のフレイルは日常生活に支障が出るだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があるので早めに対処することが大切です。



## フレイルの進行

フレイルになる原因に、明確なものはありません。ただし、加齢に伴う心身の変化や慢性的な疾患などによって身体が思うように動かなくなる「サルコペニア」になることが、ひとつのきっかけと考えられています。サルコペニアになると筋肉量が減少して基礎代謝量が低下します。基礎代謝量が低下すると1日のエネルギー消費量も当然減ります。そのため、食欲の衰えによって食事の摂取量が減少し、低栄養状態になります。そうするとさらにサルコペニアが進むこととなります。このような悪循環を繰り返すことでフレイルが進行する可能性が高くなります。

## フレイルの概念図



サルコペニアとは、加齢や疾患、心不全、消化器疾患などが原因で筋肉量が落ち、筋力が低下することでものをつかんだり、歩いたりすることが困難になる状態のことを言います。サルコペニアには加齢による「一次性サルコペニア」と、活動量の低下した生活や無気力状態などによる「二次性サルコペニア」があります。サルコペニアによって基礎代謝量が低下し、低栄養などを経てフレイルの状態が進行します。

## 高齢者のフレイルについて

人は年齢を重ねると活動量が減って社会的な交流も少なくなり、さらに複数の持病を並行して抱えることも少なくありません。こうした状態が深刻化し、低栄養や転倒、尿失禁、軽度認知障害などの兆候が明確に出てくると、健康面で大きなリスクが出てきます。フレイルは、加齢の兆候の代表例。速やかに改善を図らなければ要介護

状態へと移行する可能性は極めて高くなります。言わば健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態です。なので介護予防は、フレイルを予防することから始まるとも言えます。そして、すでにフレイルの症状が現れている場合は、できるだけ早くその状況から抜け出し、心身状態の改善を図ることが大事です。フレイルは心身のぜい弱性が出現した状態ではあるものの、「適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。つまり、フレイル状態であることを早期に発見し、本人と家族が状態の改善に向けて取り組めば、十分に回復が見込めるのです。

## フレイルの判断基準

フレイルかどうかを診断する基準としては、以下の5項目が挙げられます。

1. 体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5～5kg以上も減少する
2. 何をするのも面倒だと感じる日が週に3～4日以上ある
3. 歩く速度が遅くなる
4. 握力が弱くなる
5. 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している



この5項目のうち、当てはまる項目が1～2項目であればフレイル予備軍の「プレフレイル」、3項目以上当てはまるならフレイル状態に該当します。加齢が進むなかで食事量が減ってくると、体重や筋力が次第に低下していき、握力も減少していきます。また、体の衰えが進んでくると、外出して人に会うのはおろか、部屋から出ることすら面倒になるかもしれません。このように、体の衰弱がさらなる衰弱を呼ぶという悪循環が進むと、やがてフレイル状態に至ってしまいます。特に複数の病気を抱えている方や、転倒で骨折などの重傷を負い、以前のように自由に動けなくなった方は、健康な頃に比べると活動量はどうしても落ち込んでしまいます。落ち込んだ状態をそのままにしておくと、本格的な要介護状態に移行するリスクが高まるのです。

## フレイルの3つの要素

フレイルは3つの要素で構成されていることが明らかにされています。動作が遅くなる、転倒しやすくなるなどの「身体的要素」、認知症やうつなどの「精神的要素」、さらに孤独や閉じこもり、経済的な困窮などの「社会的要素」です。そしてフレイル状態への移行に大きな影響を与えるのが筋力の衰弱です。筋力が衰えた状態のサルコペニアや運動器が障害をきたした状態「ロコモティブ・シンドローム」を経て、その後、生活機能全般が衰弱するフレイルとなります。そこからさらに要介護状態に至るといのが衰弱する高齢者の典型例と言われています。「サルコペニア→フレイル→要介護状態」という状態にならないためには、最初の段階であるサルコペニアになることを防ぐこと、あるいはその状態を改善することが大切なのです。

### フレイルにかかわる3つの要素



次回は、【フレイルになるとどうなるか】【フレイルを予防するためには】【すぐにできるフレイルチェック】【もしフレイルになっていたら】の4つについてお話しします。