

01 フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう
02 臨床研究部からのお便り—第27回—
新入staff紹介コーナー
03 やまばとギャラリー情報コーナー
通所支援事業のひとコマ
04 異動のごあいさつ／医療安全便り
05 5病棟の生活のひとコマ[®]／入院予定の患者さまへ
コロナ(COVID-19)の院内感染対策について
06 病院からのお知らせ
外来からのお知らせ／外来診察のご案内



フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう

日本人の平均寿命をご存知ですか。男性81.25歳、女性87.32歳です(2018年)。しかし、健康寿命、すなわち健康上の問題がない状態で日常生活が制限されことなく自立して生活できる期間は男性72.14歳、女性74.79歳です(2016年度)。平均寿命と健康寿命の差は要支援・要介護の状態になる期間と考えられ、長生きしても10年近くは自立した生活ができないことを示しています。

一般的に高齢者は大なり小なり多くの疾患を併存しており、臓器・器官の機能低下も有しています。小さくても複数の症状が連鎖することで悪循環を生じやすく、些細な心身へのストレス負荷でも急激に病状が悪化してしまう脆弱性も秘めています。例えば、肺炎となり入院、2週間ベッド上で過ごただけで、筋力は4分の1も失ってしまうと言われていています。しかし、トレーニングを行っても失った筋力を取り戻すには3倍以上の時間がかかるのです。筋肉量が低下すると、転倒・骨折のリスクも高まります。意欲が低下し、閉じこもりになり、人との関りが減り、認知機能の低下につながる場合もあります。そのような、加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことをフレイルと言い、要介護予備軍として注目されています。

フレイルは

- 身体的フレイル(ロコモティブシンドローム、サルコペニア等)
- 精神的フレイル(うつ、認知機能低下など)
- 社会的フレイル(孤独、孤食、困窮、独居、閉じこもりなど)

といった要因から成り立っています。フレイルのチェック方法はいくつかあります。例えば、下記3つ以上でフレイルが考えられます。

- ①体重が減った。
- ②疲労感を感じることもある。
- ③筋力が低下したと思う(握力など)。
- ④歩くスピードが遅くなった。



⑤身体活動が低くなった(軽い運動や農作業など週に1回以上しているか)

フレイルに早く気が付き、予防介入し、健康寿命を延ばすことは重要です。

- ①**栄養**／1日3食とり、2回以上は主食、主菜(肉、魚、大豆、卵料理など)、副菜(野菜、きのこ、芋、海藻類など)を組み合わせるいろいろな食品を取りましよう。たんぱく質、カルシウムやビタミンDを取ることも心がけましよう。また食べる力を維持するために噛み応えのあるものを食べ、歯科健診などお口のケアも心がけましよう。
- ②**身体活動**／ウォーキング、ストレッチなど今より10分多く体を動かしましよう。運動中は水分をしっかり補給し熱中症にも注意してください。
- ③**社会活動**／趣味やボランティア、就労などで外出することも有効です。新型コロナウイルス感染症の流行があり、一日中家にいて、先が見えない生活で不安が大きい方もいらっしゃるでしょう。電話や近くにいる人とのちょっとした挨拶、会話などでも意識して交流していきましよう。

高齢者糖尿病とフレイル

糖尿病の方の平均寿命は、2001年～2010年の調査では男性71.4歳、女性75.1歳ですが、寿命の延びは糖尿病のない方たちより大きくなっています。高齢者糖尿病では、骨格筋量の低下(サルコペニア)、うつ、認知症、認知機能障害、食後高血糖、腎機能低下からの薬剤性低血糖などのリスクが高くなります。フレイルがあっても糖尿病は悪化しやすいのですが、逆に高血糖はフレイルを悪化させます。フレイルを予防し悪循環を断ちましよう。(内科 橋本 礼)

