

医療最前線

健康寿命を延ばそう！

ストップ・フレイル②



山本貴広のままだでは要介護状態に陥る可能性が高い状態」を意味すること、フレイルを引き起こす大きい原因は低栄養であること、フレイルを放置するとサルコペニアへと進んでいくことを説明しました（図1）。今回は、低栄養、フレイル、サルコペニアの診断などについてお話ししていきます。

また、テレビや雑誌などのさまざまな情報から「脂肪や卵はよくない」と思い込んで食事内容を制限したり、「あまり動いていないから食べなくてもいい」「太るのは健康に悪い」といった考えで、本当に必要なエネルギー量を摂取していないということがあります。低栄養は死亡率の上昇に関連する

前回、フレイルとは「体重減少・疲れやすさ・歩く速さや筋力の低下などがみられ、このままでは要介護状態に陥る可能性が高い状態」を意味すること、フレイルを引き起こす大きい原因は低栄養であること、フレイルを放置するとサルコペニアへと進んでいくことを説明しました（図1）。今回は、低栄養、フレイル、サルコペニアの診断などについてお話ししていきます。

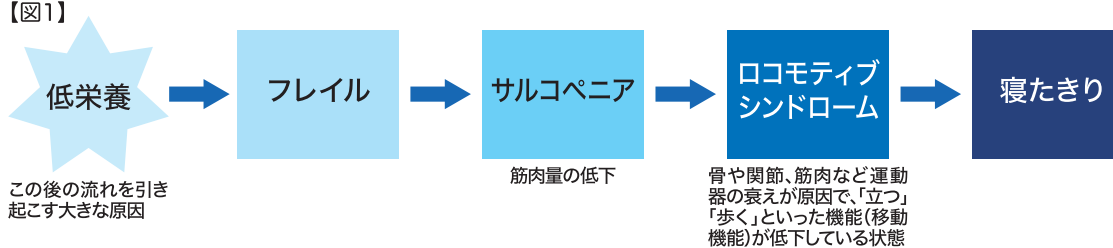
また、テレビや雑誌などのさまざまな情報から「脂肪や卵はよくない」と思い込んで食事内容を制限したり、「あまり動いていないから食べなくてもいい」「太るのは健康に悪い」といった考えで、本当に必要なエネルギー量を摂取していないということがあります。低栄養は死亡率の上昇に関連する

◆低栄養の診断
最初に、フレイルを引き起こす大きな原因の「低栄養」から話をしていきます。

低栄養は死亡率の上昇に関連する

◆フレイルの診断
フレイルの統一された評価基準はありませんが、わが国において診療や研究に用いやすいフレイル診断基準として「日本版CHS基準（J-CHS基準）」が作成されました（表1）。

①体重減少、②筋力低下、③疲労感、④歩行速度、⑤身体活動、の5つの兆候のうち3つ以上に該当する場合を「フレイル」、1つ2つに該当する場合を「プレフレイル（予備軍）」、いずれにも該当しない場合を「健康」としています。



【表1】フレイルの評価方法（J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6カ月で、2～3kg以上の体重減少
筋力低下	握力 男性26kg未満 女性18kg未満
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 1.0m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「していない」と回答

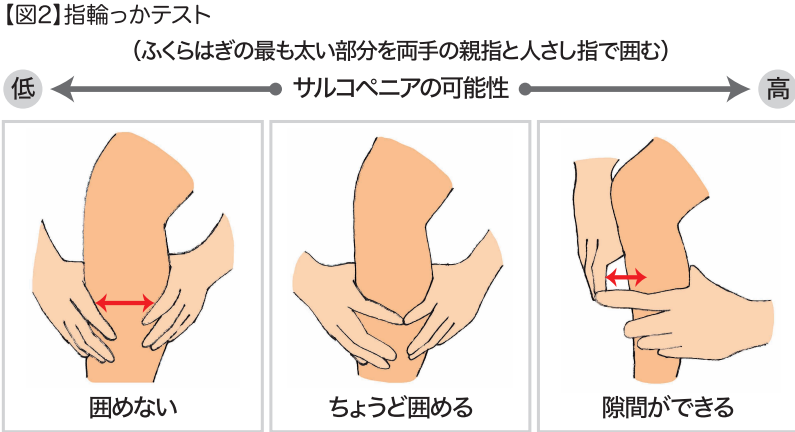
【表2】フレイル簡易インデックス

	1点	0点
6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	☐ はい	☐ いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	☐ はい	☐ いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	☐ いいえ	☐ はい
5分前のことが思い出せますか？	☐ いいえ	☐ はい
（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	☐ はい	☐ いいえ

Yamada M & Arai H. JAMDA 2015

【表3】サルコペニアの診断基準

項目	診断基準
下腿周囲長	男性30cm未満 女性29cm未満 +
握力	男性26kg未満 女性18kg未満 or
歩行速度	0.8m/秒以下



飯島勝矢 サルコペニア危険度の簡易評価法「指輪っかテスト」臨床栄養 125(7): 788-789, 2014.

を認めた場合に、サルコペニアと診断されます。

また、さらに簡易な評価方法として「指輪っかテスト」【図2】があります。これは、ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲むだけで、誰でも手軽にできます。

◆サルコペニアの治療

サルコペニアについて日常生活で重要なことは、食事内容とその摂取量、嚥下障害の有無（飲み込みが良いか悪いか）、体重増減についての確認です。

◆サルコペニアの診断
フレイルの状態を放りが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」も指します。

サルコペニアは、加齢や疾患により筋肉量が減少すること、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。また、歩くスピードが遅くなる、つえや手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」も指します。

サルコペニアの簡単な診断基準は【表3】にあります。下腿周囲長（ふくらはぎの一番太い所の太さ）の低下を認め、さらに握力もしくは歩行速度の低下を招くことになってしまつてからです。

ご自身の身体状態の評価や身体状態にあった対策など、適切な評価と診断や対策については、かかりつけのお医者さんや管理栄養士、リハビリ療法士などの専門職にご相談ください。

次回は、フレイルの予防策について説明します。

（梶川病院（広島市西区天満町）理学療法士 山本貴広）