医療最前線

健康寿命を延ばそう！
～ストップ・フレイル～③

理学療法士　山本貴広

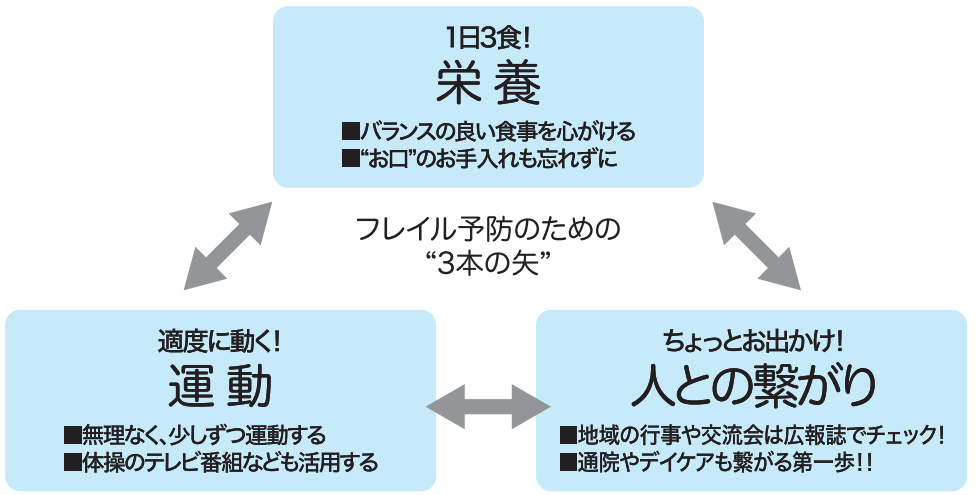
前回まで「フレイル」という言葉の意味（体重減少・疲れやすさ・歩く速さや筋力の低下などがみられ、このままでは要介護状態に陥る可能性が高い状態）や、診断方法などについて説明してきました。

今回はフレイルの予防について取り上げますが、フレイルの予防には2つの意味があり、1つはフレイルに陥らないようにすること、もう1つはフレイルが進行するのを防ぐことです。

◆フレイル予防のための”3本の矢“

東京大学高齢社会総合研究機構が行った大規模高齢者虚弱予防研究「栄養とからだの健康増進調査」（柏スタディ）によりますと、簡易インデックス」【表1】を用いる方法①栄養（食事のバランス・口腔機能の管理など）、②身体活動（運動・散歩・家事など）、③社会参加（ボランティア活動、旅行、友人との食事など人との繋がり）が3つの柱になると報告されています。それを少し分かりやすくしたものが【図1】になります。

【図1】フレイル予防のための3本の矢



【表1】フレイル簡易インデックス
各項目1点で3点以上が“フレイル”、1～2点が“プレフレイル（予備軍）”となる

	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

◆「食生活」は広い視野で評価する

高齢の方のフレイルは、特に「人との繋がり」が低下したり、あるいは全くなくなったりするというところから現れやすいといわれています。これを逆に考えると、「人との繋がり」をしっかり維持することが、本人の精神状態、栄養状態、身体機能などを良好に保つともいえます。

しかし、「人との繋がり」を維持するために地域の活動に参加しようとしても、そもそも体を動かす体力・気力がなければ、運動したり働いたりすることが難しいのは当然です。そうした状態がだんだん悪化していくと、外出することやその準備をすることも面倒くさくなり、閉じこもりの状態になりまいます。そうすると、体を動かす機会が減ったことにより食欲もどんどん低下し、今度は噛む・飲み込むという動作にも疲れるようになり、その能力までもが低下していきます。

このような悪循環を防ぐためにも、高齢者の食生活を「摂取エネルギー」「栄養素の充足率」「食品の摂取量」のみで評価するのではなく、もっと広い視野で「健康栄養教育・啓発」といった観点から捉える必要があります。そのためには、高齢者の食生活や食習慣から始まり、最終的には取り巻く地域の社会環境や本人の精神状態など、それらをすべて包含しながら評価することが必要であると考えます。

◆老嚥（ろうえん）の兆候を見逃さない

前述したような、飲み込む能力が低下した状態を「老人性嚥下機能低下」、略して「老嚥」といいます。老嚥は、嚥下（えんげ：飲み込む動作）のフレイルとも呼ばれ、若いときよりムセることが増えた、のどの奥に食べ物が多く残るようになった、などが1つの目安になります。

老嚥が進行すると、食事量が少なくなる、食事時間が長くなる、食事中にすぐ疲れる、薬（錠剤など）が飲みにくくなる、などの兆候が増えていきます。さらに進行すると、栄養状態・免疫力の低下によって感染症リスクが高まり、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん：飲食物や唾液などが誤って気管に入ってしまうこと（誤嚥）が原因の肺炎）の発症や、訓練しても元に戻らなくなり、嚥下障害の状態などに移行してしまいます。

次回へ続きます。

〈梶川病院（広島市西区天満町）理学療法士　山本貴広〉