



医療法人メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院

季刊紙／すこやか[春 号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

<http://www.kurai-naika.net>

ごあいさつ

皆さんは健康寿命という言葉をご存知と思いますが、健康上大きな問題がなく日常生活を送れる期間のことを言います。日本人の平均寿命は、男性80.98歳、女性87.14歳です。誰もが命を全うするまで自立した生活を送れるとよいのですが、現実的には健康寿命は平均寿命よりも男性で約9年、女性では約13年短くなっています。つまり、平均的な日本人は、その間積極的な治療や介護を受ける

ことになります。しかし、人々が望んでいるのは、毎日を生き生きと過ごしながら長生きする健康長寿のはずです。それを実現するためにぜひとも知っておきたいのが「フレイル」です。これまでほとんど耳にしたことのない言葉だと思いますが、フレイルは虚弱、脆弱を意味するFrailty (フレイルティ) の和訳で、新しい概念のため定義はまだ決まっていません。ただ、これから健康長寿のためのキーワードと

して広く知られるようになると思います。そこで今回の「すこやか」は、そのフレイルを取り上げることにしました。皆さんの健康長寿実現のために参考にいただければと思います。また、ご自身は大丈夫でも、もし家族に対象となる方がおられましたらぜひ教えてあげて下さい。

平成30年 初夏 院長

……[簡易フレイル・セルフチェック]……

- ・ 6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか …………… 「は い」で1点
- ・ 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」で1点
- ・ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか …………… 「いいえ」で1点
- ・ 5分前のことが思い出せますか …………… 「いいえ」で1点
- ・ 最近、わけもなく疲れたような感じがしますか …………… 「は い」で1点

※3点以上であればフレイルの可能性がありますので、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

【特集】

健康長寿のためのキーワード「フレイル」



フレイルとは「健常状態」から「要介護状態」へ移行するまでの状態を指します。多くの方がこのフレイルを経て徐々に要介護状態に陥ると考えられ、そんなフレイルの有症率は65歳以上の方の11.5%、そして、その予備軍は32.8%とされています。しかし、この段階で適切な食事を摂り、運動習慣を築けば、多くの場合健常状態に戻すことができます。ですから、早くフレイルに気づき対策を講じることがとても重要になってきます。ここではフレイルの基礎知識として、その特徴やチェックポイント、対策などについてご紹介します。

■一歩先は要介護、注意すべきフレイルとは？

フレイルは、健康な人に比べると体の機能が低下しているものの病気ではありません。しかし、体に備わっている予備能力が低下しているため、ストレスに弱くなっています。そのため、病気にかかりやすかったり、風邪をひくとこじらせて肺炎になったり、ちょっとしたことで転んで骨折したりして、大事になってしまいます。しかし、悲観する必要はありません。フレイルになった後でも適切な指導のもとに生活習慣を変えれば、再び健常な状態

に戻る可能性が高いのです。この可能性を「可逆性」と言いますが、フレイルのポイントはこの可逆性にあります。ですから、たとえ体の機能が低下したとしても、年のせいとあきらめず、ポジティブに対処することが何より大事なのです。

■フレイルは多面的側面が密接に関係している

フレイルは、身体的、精神・心理的、社会的問題が合わさって起こります(図1)。身体的フレイルは、加齢などにより運動機能が低下して起こる

や外部との交流が減少することにより起こる問題です。周囲のサポートがない孤立した状態、外出の頻度の減少、閉じこもりなどが影響しています。社会的フレイルとは密接に関係しており、また、どちらのフレイルであっても外出しなくなれば食事量が減り、低栄養になって、筋肉量が減り身体的フレイルにつながります。このように、フレイルは多面的側面が互いに密接に関わり合っているのです。

■あなたは大丈夫？ さあ！

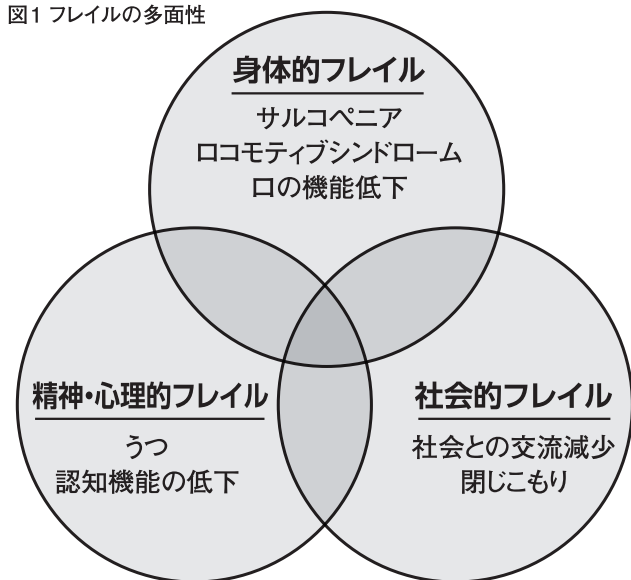
フレイルチェックしてみましょう

簡易的にフレイルをチェックする方法として、「指輪っかテスト」と「イレブン・チェック」があります。

1. 指輪っかテスト

これは、フレイルの大きな要因であるサルコペニアの危険度が高いかどうかを知るテストです。利き足ではない足の裾を上げて、ふくらはぎの一番太い部分に両手の親指と人さし指を軽く当て、輪っかをつくりまします(図2)。囲めない人やちょうど囲める人は危険度が低いですが、隙間ができてし

図1 フレイルの多面性



もう人は危険度が高いです。2千人を対象とした健康調査では、「囲めない」人に比べて、「ちょうど囲める」人がサルコペニアになるリスクは2.4倍、「隙間ができる」ふくらはぎが細い人では6.6倍。死亡率も「隙間ができる」人は3.2倍でした。

2. イレブン・チェック

フレイルの兆候があるかどうかのテストです。自分の体や生活を振り返って、フレイルのリスクとなる要因はないかを確認してみましょう。

機能低下を招き活動量が減ってきます。活動量が減ることでエネルギー消費量は減り、そのことがまた回り回って食欲低下につながります。これを「フレイルサイクル」(図3)といい、どんどん深みにはまってしまいます。ですから、何とかこの負のサイクルを断ち切るための対策を講じなくてはなりません。

■フレイルを防ぐ栄養・運動・社会参加

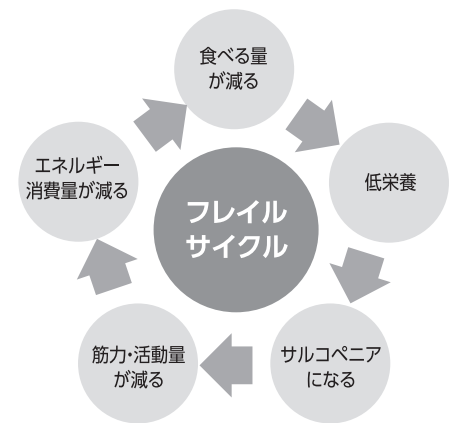


図3 フレイルサイクル

る人に比べて16倍のフレイルのリスクがありました。ただ、運動習慣がなくても、それ以外の2つのことをしていれば予防につながることも分かりました。対策として、それぞれ以下のことを意識してみると良いでしょう。

- (1) 栄養：バランスの良い食事、みんなで楽しい食事、よく噛んでしっかり食べること。
- (2) 運動：日常的な運動習慣、10分多く体を動かすこと。
- (3) 社会参加：趣味やボランティア、就労など自分に合った方法で社会参加をすること。

フレイルは、対策次第では健常状態に戻ることができますが、いかに自立したままで生活の質を維持・増進するかは、その時々で変わってきます。まず、フレイルになるのを防ぐためには、食事では、筋肉をつくるタンパク質をしっかり摂ることが重要です。1日体重1kg当たり1g。たとえば、体重60kgの人なら60gです。タンパク質の量は、肉(赤身)なら約25%の15g、魚なら25～30%の15～18gが目安です。他に牛乳や乳製品、大豆製品なども加えて、1日3食、1回の摂取量がほぼ均等になるようにします。年をとったらあまり食べなくてよいと思っている人もいますが、実際には利用効率が悪くなるので、若い人と同じ量のタンパク質を摂っても、7～8

- | |
|---------------------------------------|
| (1) 同じ年齢の同姓と比べて健康に気を付けた食事を心がけていますか？ |
| (2) 野菜料理と主菜(肉または魚)を毎日2回以上は食べていますか？ |
| (3) 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れますか？ |
| (4) お茶や汁物でむせることはありますか？ |
| (5) 1回30分以上汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？ |
| (6) 歩行または同等の身体活動を毎日1時間以上実施していますか？ |
| (7) 同じ年齢の同姓と比べて歩く速度が速いと思いますか？ |
| (8) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？ |
| (9) 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？ |
| (10) 自分が活気にあふれていると思いますか？ |
| (11) 何よりもまず、物忘れが気になりますか？ |

※(1)(2)(3)(5)(6)(7)(9)(10)が「いいえ」、(4)(8)(11)が「はい」の人は要注意です。

■陥ると危険！

フレイルサイクルとは？

上述のように、身体的フレイルは栄養と密接に関わっています。食欲低下や嚥下機能の低下などで食事の摂取量が減ると低栄養に陥り、筋肉量が減少したサルコペニア状態になります。すると、筋力低下や身体

フレイル予防のために大切な3つのポイントは栄養、運動、社会参加です。この3つは相互に影響し合いますが、最近の研究では、とくに「社会参加の機会が低下すること」がフレイルの最初のきっかけになりやすいことが分かってきました。介護がいない高齢者約5万人の調査では、

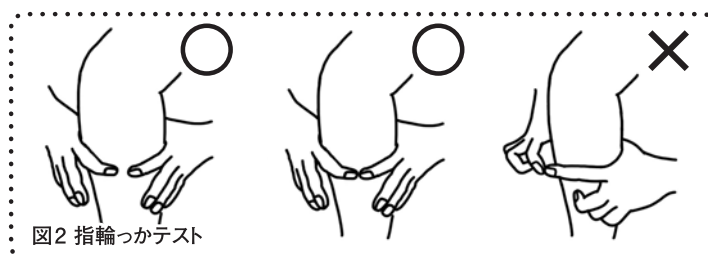


図2 指輪っかテスト

- (1) 運動 (2) 文化活動 (3) ボランティア・地域活動のいずれもしていない人は、すべてをしてい

割しか使われません。十分に摂ることをお勧めします。運動は、有酸素運動を習慣にしましょう。1日8000歩が目標です。次に、フレイルから健常にもどすためには、食事では、1日に摂るタンパク質の量を体重1kg当たり1.2～1.5gに増やします。運動は、有酸素運動に加えて、筋肉に負荷をかける筋トレが必要です。週2～3回、1回1時間の運動を実行しましょう。3か月間続けると徐々に体の機能が回復してきますので、関節障害などを起こさないように注意して行って下さい。自宅で簡単にできる運動にはスクワットがあります。筋肉への負荷が小さいので、毎日容易に行える筋トレと言えます。

■オーラルフレイルが体の衰えを招く

口のまわりのささいな機能の衰え、すなわちオーラルフレイルの状態になると、噛む力が弱まり軟らかい物だけを食べるようになります。すると食べる力がさらに衰えていき、その負のスパイラルから炭水化物や糖質などの摂取が多くなり、タンパク質の摂取が減って低栄養状態から体の衰えを招くことになります。

- (1) 残っている歯が20本未満
- (2) 噛む力が弱くなった
- (3) 舌の力が弱くなった
- (4) 滑舌が悪くなった
- (5) 硬い食べ物が食べづらい
- (6) むせることが増えた

のうち、3つ以上あったらオーラルフレイルかもしれませんので注意しましょう。3つ以上ある人は、いずれもない人に比べて、死亡率が2倍、介護が必要になるリスクが2.4倍とい

う調査結果もあります。それでは、口のまわりの機能を鍛えるトレーニングをお教えしましょう。「パパパパパ…」「タタタタタ…」「カカカカカ…」とそれぞれ10回くり返して発音してみてください。「パ」は唇の筋力を向上させ負担なく呑み込めるように、「タ」は舌が上あごにつくことで食べ物を喉に送りやすく、「カ」は舌の奥の動きを向上させむせることを予防することにつながります。面倒な人は、すべてが入った「パンダのタカラモノ」と言ってみて下さい。舌や唇を使っていることを意識しながらすると良いです。

引用文献:

1. <https://gohan.senior-anshin.com/cont/frailty/>
2. 「こまどNo.55」2018.3 株式会社こまど社 刊
3. 朝日新聞3.6.2018

お知らせ

◆診療体制の一部変更◆

処方箋は医師が診察したうえで交付するように義務付けられております。誠に恐縮ではございますが、当院におきましても、今後そのような対応を徹底させていただくことに致しました。

スタッフが皆様の病状や服薬ならびに食生活の状況をお伺いし、医師が確認後にお会い致します。できるだけお待ちいただく時間を短くしたいと考えておりますので、皆様のご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

◆新スタッフの紹介◆

今年の4月から行(ユキ)さんが医療事務の一員に加わりました。少し

でも早く皆さんの健康管理のお手伝いができるよう頑張っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



行さん



■お車で越しの方は…JR宇都宮駅東口より10分

■診療科目

内科 肝臓・消化器内科 循環器内科 呼吸器内科 人間ドック

■診療時間

午前 9:00～12:00 午後 15:00～18:00

■受付時間

午前診療 8:00～12:00 午後診療 8:00～18:00

■休診日

日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後



医療法人
メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

☎028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4

<http://www.kurai-naika.net>