

そもそもフレイルとは

フレイルとは、加齢に伴うさまざまな機能変化や予備能力低下によって外的なストレスに対する脆弱性が増加した状態です。通常の日常生活を送るのにはほぼ十分な身体機能を有しているにも関わらず、加齢をはじめとして、不活発な日常生活、合併する疾病、低栄養、社会参加の欠如などにより、感染症や外傷など軽微なストレスにより、「要介護」の状態に至る前段階と位置付けられています。

フレイルは、身体的要素に着目したサルコペニアやロコモンドローム、精神的な軽度認知障害、社会的問題である孤立など、散在する高齢者の状態を全体的に把握しようとするものです。

例えば転倒して骨折すると、安静が必要になって、さらに筋肉が衰えてしまいます。家に閉じこもっていると、人との付き合いも減ってますます出歩かなくなり、運動量が減って食欲も低下するという悪循環に陥りがちです。

しかし、適切に支援を受けることで健常な状態に戻ることができる時期ともされています。

例えば筋肉の衰えは、運動によってある程度回復する可能性があります。筋肉が回復すれば、より病気が起こりにくい、要介護状態にも陥りにくい体になります。筋肉などの衰えを自覚したときに「年齢だから」と思って見過ごさないことが大切です。

糖尿病のコントロールがよくない人、心臓・肺・腎臓などの持病がある人は、特にフレイルに注意が必要です。そのほか、偏った食事や運動不足などの生活習慣がある人、感覚器の障害や慢性的な痛みがある人、多くの種類の薬を使っている人なども、フレイルになりやすいと考えられます。

介護予防における フレイルの評価

日本版CHS基準（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）訳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/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「週に1回もしていない」

※身体的フレイルの代表的な診断法

3つ以上該当：フレイル

1～2つ該当：プレフレイル（フレイルの前段階）

高齢者の栄養不足はフレイルにつながりやすい

栄養状態はフレイルと関係すると考えられています。日本人高齢者の平均たんぱく質摂取量は0.8 g /kg/日とされていますが、サルコペニアがある場合には、1.5 g /kg/日程度のたんぱく質摂取が必要とされます。高齢者の場合、歯科的な問題や味覚の問題により通常の食事のみでは高たんぱくの摂取が困難なケースもあります。そのようなケースでは、栄養補助食品の使用を検討すべき場合もあります。

高度な肥満がフレイルに関係するという海外の報告もありますが、より大きな問題と考えられているのが、「低栄養」です。ビタミン、ミネラル、などの微量栄養素のとり方も関係し、特にビタミンDの不足は、フレイルのリスクになると考えられます。

日本では、肥満が関わる生活習慣病が広く知られ、“健康のためには痩せるのはとにかくよいこと”のようなイメージがあります。確かに若い世代では肥満が健康によくないのは明らかですが、高齢者ではむしろ栄養不足からフレイルが生じるケースが多いと考えられます。BMIが30を超えるような肥満がある場合は別として、一般には高齢になったら「過栄養対策」から「低栄養対策」への移行が勧められます。食事では、特に筋肉や骨をつくるのに重要なたんぱく質やビタミンDを十分にとることがポイントです。肉や魚を積極的にとりましょう。日光浴も、皮膚でビタミンDを合成するのに役立ちます。腎臓病などでたんぱく制限を指示されている人は医師と相談してください。

フレイルの発症・進行予防には運動が勧められる

運動は、歩行、筋力、身体運動機能、日常生活の活動度を改善し、フレイルの進行予防に有効として推奨されています。

その基本は歩くことですが、筋肉のなかでも特に加齢に伴って減りやすい「速筋」は、歩行の様な有酸素運動だけではなく、いわゆる“筋トレ”のような「レジスタンス運動」を行わないと、なかなか回復しません。フレイルのリスクの高い人、特に身体的フレイルがあると診断された人などは、積極的に筋肉を鍛えるトレーニングを行うことが勧められます。

フレイル対策には、レジスタンス運動、持久力運動、ストレッチ、バランス運動など、さまざまな種類のトレーニングを組み合わせて行なうことが勧められています。運動の強さは、無理のないところから一定レベルまで徐々に上げていくのが効果的です。ただし、心臓などの持病のある人は、どの程度の運動を行なえばよいか、事前に担当医に確認してください。

フレイル予防のためには、筋力が衰え始める50歳代くらいから、階段を上る、スクワットを行うなど、足の筋肉を鍛える日常の心がけが望まれます。60歳代くらいからは、必ずレジスタンス運動を行なって筋力の維持を図りましょう。フィットネスクラブやスポーツジムなどを利用するのもよいでしょう。

フレイルとの関連が考えられる
病気も多くある

ふらついて転倒を起こしやすい病気や運動が制限されたり動きに支障が出たりする病気、体に大きくストレスのかかる出来事を引き起こしやすい病気など、フレイルと関連すると考えられている病気は多くあります。

こうした病気があるとフレイルになりやすく、またフレイルがあると病気の経過に悪影響が及びます。老化は避けられませんが、病気の多くは、適切な治療によって改善を図ることができます。

フレイルとの関連が考えら
れている病気

- 起立性低血圧・起立性調節障害（立ちくらみ）
- 高血圧に対する降圧治療
- 心房細動
- 急性冠症候群、カテーテル治療後
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 慢性腎臓病
- 骨粗鬆症
- 認知機能障害
- 白内障、視機能障害、難聴
- 慢性全身性疼痛

多すぎる薬がフレイル
の要因となることがある

高血圧の治療のための降圧薬もききすぎて血圧が下がりすぎると、ふらついて転倒しやすく、高齢者では骨折にもつながりかねません。糖尿病のある人は、薬で血糖値が下がりすぎて低血糖が起こると、フレイルのリスクがさらに高くなるとされています。

また、高齢者の多剤併用は、フレイルの危険因子とされています。一般に、6～7種類以上の薬を使っている場合は、減らせる薬がないかを検討することが勧められます。特に、抗うつ薬、抗コリン薬、睡眠薬や抗不安薬として使われているベンジゾアピン関連薬などは、なるべく使用を避けることが望ましいとされています。

複数の医療機関から薬を処方されている場合は、薬の重複やのみ合わせによる問題も生じやすいので、かかりつけ薬局を決めて、チェックしてもらうのが望ましいでしょう。

フレイル予防のためには
口腔機能も大切

高齢者が食事で十分な栄養をとるために、きちんと食べられる状態にあることが重要です。咀嚼、嚥下などの口腔機能もフレイルに関係すると考えられ、その機能が低下した状態を特に「オーラルフレイル」といいます。

口腔機能は話すことにも関わってくるので、広くは滑舌の衰えを含めてオーラルフレイと捉えられています。人と話すのがおっくうになると、社会に出て人と接する場からも遠のきがちになり、ますますフレイルが進みかねません。歯の健康管理にも留意して、オーラルフレイを予防しましょう。