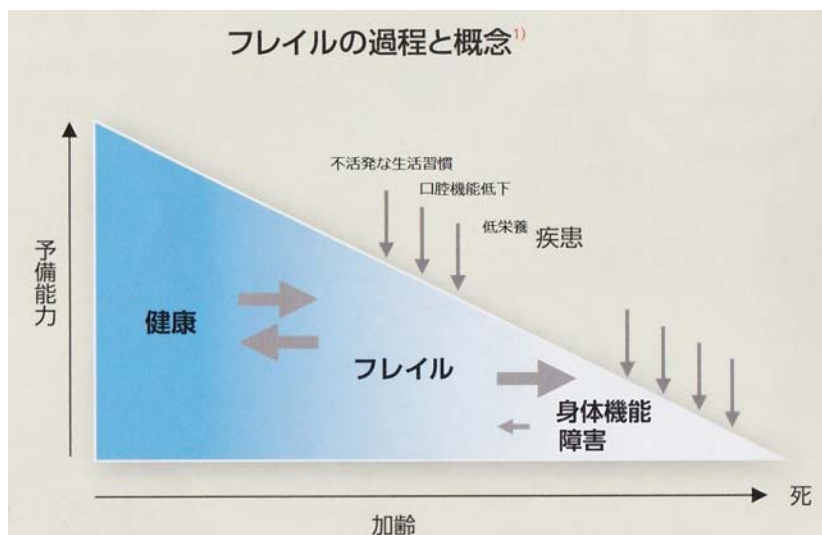


## フレイルについて

最近フレイル(虚弱)という概念が高齢者の疾患を考えていくうえで重要であることが注目されています。当たり前のことのようにですが、虚弱である人はそうでない人比べて死亡率が高いのです。



フレイルは体の弱さだけではなく、精神・心理的フレイル(認知症やうつ)、社会的フレイル(閉じこもり、独居など)を含む概念とされています

フレイルはすべての疾患の予後を考えるうえで、重要な予後予測因子です。フレイルな高齢者は軽度の感染症や事故、手術などの外的ストレスにさらされた場合、要介護状態に陥るリスクが高いからです。

## フレイルの診断 (あなたはフレイルか)

フレイルの診断にはいくつかありますが、簡易フレイルインデックス(yamada M.2015J Am Med Dir)がわかりやすいでしょう。

① 6か月で2-3Kgの体重減少がありましたか

- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなりましたか
- ③ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか
- ④ 5分前のことが思い出せますか
- ⑤ ここ2週間わけもなく疲れたような感じがしませんか

歩行速度は「青信号のうちに向こうまで渡れるか」を目安にするといいでしょう。

5つのうち3つ以上満たす場合フレイルと判定されます。

### プレフレイルならどうしたらいいの

プレフレイル(前フレイル)を早く見つけて介入を行うことが重要です。「年のせいだ」と放置せず、規則的な運動習慣を取り入れる運動療法、摂食を行うための義歯の整備を含めた栄養指導をすることにより、可逆的に運動能力は改善するといわれています。

### フレイルならどうしたらいいの

フレイルと診断された方も、それ以上の運動能力の低下を防ぐために努力することは重要です。それと同じくらい重要なのが薬についてです。たとえば6m歩行が不可能な高度のフレイルな人では、やや血圧が高いほうが死亡リスクが低いと報告されており、降圧剤の使い方がみなおされています。

