



フレイル

前例のない超高齢化社会では、人生の後半に病気への不安、恐怖が重くのしかかってきます。医療経済の観点からも国民の健康をどう守るかが真剣に議論され、要介護者に陥ることの予防が課題となってきました。

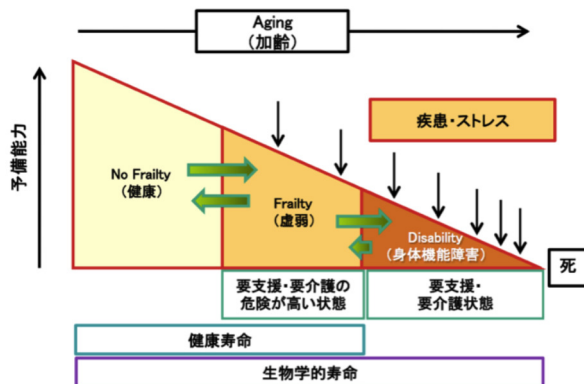
日本老年医学会は『フレイル (Frailty)』の概念を提唱しています。要約すると「高齢者が要介護状態に陥る過程には、意図しない健康障害を起こしやすい脆弱な状態を経ることが多く、これらの状態をさす。一般的に高齢者の虚弱状態は加齢に伴って不可逆的に老い衰えた状態と理解されることが多いが、このフレイルの概念には、しかるべき介入により再び健常な状態に戻るという可逆性が含まれている。フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切に介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待されることから、要介護状態に陥るのを防ぐ効果がある」と、学会は対策を呼びかけています。

①体重が減少②歩行速度が低下③握力が低下④疲れやすい⑤身体活動レベルが低下。これら5つのうち、3つが当てはまるとフレイルとみなされます。

年のせいだとあきらめず、科学的な根拠に基づきフレイルの段階で努力すれば要介護の予防になることが証明されつつあります。

健康の3原則、食、運動、睡眠を心がけ規則正しい生活を送り、何ごともあきらめないことが大切です。

(沖)



出典→長寿医療研究センター病院レタラー第四十九号  
フレイルの評価を診療の中に