

# フレイル

監修: 萩野 浩 先生 鳥取大学医学部 保健学科 教授/附属病院リハビリテーション部 部長

## ● フレイルとは健康な状態と要介護状態の間

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能等が低下し、心身の脆弱性が出現した状態です。慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、問題を起こしやすい状態といえます。健康で自立した状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間に相当し、多くの場合フレイルを経て要介護状態へ進みますが、適切な介入・支援により、回復することが可能です(図1)。

サルコペニアが筋力低下という身体的な要因によるものに対し、フレイルには認知機能障害やうつなどの精神・心理的な要因、独居や経済的困窮などの社会的な要因も含まれ、それぞれが負のスパイラルを形成して自立性がより失われやすくなります。骨粗鬆症による骨折は、運動機能を損なうだけでなく、精神的な活力も損なうために、フレイルの要因として重要です。フレイルの評価は身体機能を中心に行われます(表1)。

## ● フレイル対策は運動・栄養と社会参加

フレイル対策においてもサルコペニアと同様、十分な栄養と運動が要となります。運動あるいは栄養に関する介入が、フレイル状態を改善、特に運動の効果が大きかったとの報告があります(図2)。

さらに、フレイルでは独居や貧困により社会との関係が希薄になることが、身体的にも精神的にも機能低下を進める要因になるとして問題視されています。ボランティア活動や町内会の行事への参加など、社会とのつながりを継続することが重要です。

## ● 感染症予防、口腔ケアもポイント

肺炎や帯状疱疹などがきっかけとなってフレイルから要介護状態に陥ることもあることから、感染症の予防も心がける必要があります。

噛む力が衰えると低栄養からフレイルへと進みます。日ごろから定期的な歯科検診を受けること、高齢になってからは、義歯の調整や歯周病の予防など口腔ケアをしっかり行なうことも重要です。



### 患者さんにはこう伝える

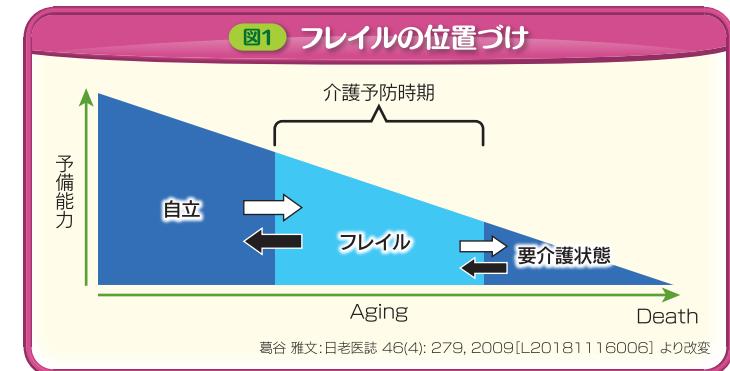


お子さんが独立したり、定年退職したり、周囲の方との関わりが少なくなっていますか?

家に閉じこもってばかりいると人と会うのが億劫になって、気分も落ち込むし、生活に活力がなくなってしまいます。

ご自分の特技を生かしたボランティア活動を始めてみてはいかがですか?きっと、喜ばれますよ。

### 閉じこもり予防



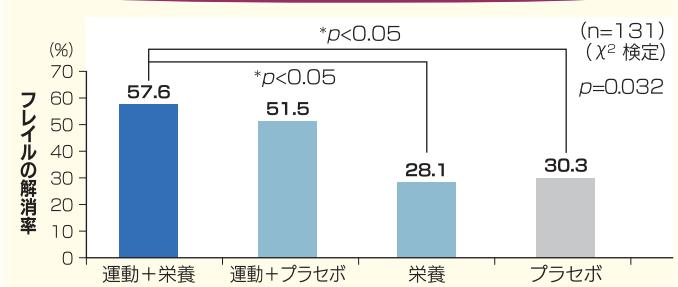
**表1 フレイルの評価基準(J-CHS基準)**

評価項目	評価基準
体重減少	6ヵ月間で2~3kg以上の(意図しない)体重減少
倦怠感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
活動量	農作業も含む軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツのいずれもしていない
握力	利き手の握力測定で男性26kg未満、女性18kg未満
通常歩行速度	通常の歩行速度が1.0m/秒未満

5項目中3項目以上当てはまればフレイル、  
1~2項目でプレフレイルと診断

国立長寿医療研究センター:長寿医療研究開発費 平成26年度 総括報告書  
フレイルの進行に関わる要因に関する研究(25-11)より作表  
<http://www.ncgg.go.jp/ncgg-kenkyu/documents/25-11.pdf> 2020/7/22参照  
注意:上記Webページを印刷して外部提供することは厳禁

**図2 フレイルに対する運動・栄養指導の効果**



対象: 地域在住フレイル高齢者131例  
方法: 栄養群、プラセボ群、運動+栄養群、運動+プラセボ群の計4群に無作為で割り付け、週2回、1回あたり1時間の運動指導と栄養あるいはプラセボを1日1g提供する栄養指導を3ヵ月間実施し、フレイルを評価した。

Kim H, et al: PLoS One 10(2): e0116256, 2015 [L20181102011] より改変