

SOSニュース

フレイル=要介護状態になる前の高齢者の虚弱

フレイルとは、健常な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）中間の状態として日本老年医学会は提唱している。今後増加が見込まれる後期高齢者の多くの場合「フレイル」という中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられている。「フレイル」とは高齢期に生理的予備能力が低下することでストレスに対する脆弱性が充進し、生活障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含んでいる概念である。

多くの方は健常な状態から、フレイルの時期を経て要介護状態に至ります。フレイルの状態を早期発見し、早期対応することで、要介護になる方を減らし、健康寿命を延ばすことができるのではないかと様々な研究、提案がなされています。

*フレイルの基準筋力低下、体重減少などの身体的側面だけではなく、精神的な活力の低下も基準に入っています。

*フレイルの定義（3つあてはまったらフレイル。1、2つのみ該当でフレイルの前段階）

1. 体重減少・・・（日本人の体格だと、1年間で2～3kg減ったら要注意。）
2. 疲れやすさの自覚・・・（最近以前より、疲れやすくなった。）
3. 身体の活動性の低下・・・（最近趣味のサークルに出かけたりしなくなった。）
4. 歩行速度の低下・・・（横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった。）
5. 筋力低下・・・（例えば、買い物で2ℓのペットボトルなどを運ぶのが大変。）

フレイルの状態に至ると、7年間の死亡率が健常な人に比べて3倍、身体能力の低下が2倍という報告があります。また、様々なストレスに弱い状態になっています「ストレス」とは具体的に何らかの病気にかかったり、入院したりすることです。フレイル状態の方が風邪にかかったりすると転倒したり、意識混濁まで来たりします。このように健常の方が問題にならないような「ストレス」に弱い状態になっており、様々な負の連鎖が起こりやすくなります。

（次号につづく）