

## フレイルとサルコペニア

平成 29 年内閣府の高齢社会白書によると、日本人の平均寿命は男性で 81 年、女性 87 年。今、私達は高齢化率（総人口に占める 65 歳以上人口の割合）27.3%という世界一の高齢化社会の中で生活しています。高齢になると体も心も虚弱になり、普段の生活に支障が出ます。高齢になっても生き生きと生活し役割を持って地域社会の中で生きるためにはどうしたら良いのか？聞きなれない言葉ですが、「フレイル」と「サルコペニア」という言葉、概念が近年注目されています。

### 1、フレイルとは？

「Frailty（フレイルティ）」は日本語で「虚弱」です。日本老年学会が平成 26 年に提唱した言葉で、衰弱しきった状態ではなく、早く気づき、早く介入すれば健常に近い状態に戻ることができる状態の意味です。「フレイル」になると免疫力が低下し風邪から肺炎を発症したり、筋力が低下するため転倒して骨折するリスクが増えます。もし入院すれば環境に対応できず精神的に不安定なり、安静に伴う筋力低下で寝たきりになる可能性もあり、階段を転げ落ちるように生活の質が低下します。多くの人が健常→前フレイル→フレイルを経て要介護状態となります。フレイルの基準は、①体重減少（6 か月で 2～3kg 以上の体重減少）②倦怠感（ここ 2 週間、わけもなく疲れたような感じがする）③日常生活の活動量（定期的な軽い運動・体操をしているか）④握力（利き手で男性 26kg 未満、女性で 18kg 未満）⑤普段の歩行速度（1m/秒未満）のうち 3 つ以上該当する場合はフレイル、1～2 つ該当する場合は前フレイル、該当しない場合は健常となります。セルフチェック方法として、①指輪でふくらはぎの一番太いところを手の親指と人差し指で囲んで隙間ができる人②噛む力やみ込む力が弱くなっている③食事内容のバランスが悪い④物忘れや抑うつがある人はフレイルになりやすいといわれています。

### 2、フレイルのケア

栄養、運動、社会参加の 3 点が重要項目です。加齢現象と運動不足による筋肉量減少に加え、食事内容が不良で低栄養状態が続くと筋肉の形成・維持に必要なタンパク質が十分に摂取できず、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力低下が起こります。これを「サルコペニア」といいます。ギリシャ語で筋肉を表す「sarx(sarco：サルコ）」と喪失を表す「penia」を合わせた造語です。「サルコペニア」はフレイルの主体です。

サルコペニアは一次性サルコペニア（加齢によるもの）と二次性サルコペニア（不活発でおこる廃用性のものや、心不全などの臓器障害、炎症性疾患や悪性腫瘍など疾患によるもの、栄養が吸収できずエネルギー低下やタンパク質が不足するもの）に分けられます。

改善するには、筋肉の素となるタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）と骨を強くするカルシウム（牛乳・乳製品）を積極的に摂ることと、主食、主菜、副菜（野菜・キノコ・海藻類含む）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂ることです。そしてウォーキングやサイクリング、水泳などの定期的な有酸素運動に加えて、低負荷の四肢・体幹筋力トレーニングを行いましょう。近年の研究で高齢者でもコンスタントに有酸素運動と筋力トレーニングを行うことで筋力増強や身体能力が向上することが明らかになりました。また、地域ボランティアなど社会活動に参加し、生活面や精神面を活性化し、社会的役割を取り戻して自信をつけることで、社会的フレイルを重症化させないことも重要です。