

地域のみなさまへ 内科・老年内科医のお役立ち情報



院長 塚原 大輔

フレイル（虚弱）をご存じですか？



『フレイル』という言葉をご存じでしょうか？『フレイル』とは年齢を重ねるに従い様々な要因から心身ともに衰えている状態のことを言います。『フレイル』の状態だけですと病気に至っていない未病の状態といえますが、少しのきっかけで病気に至り要介護状態となる可能性を含んでいます。コロナ禍で社会的活動が控えられている現在『フレイル』の状態に至ることをどう防ぐのが重要といえます。昨年（令和2年度）4月より75歳以上の方に対する特定健康診断にて『フレイル』に関する質問事項が開始されたことも、この問題に対する関心の高さがうかがえるのではないのでしょうか。

フレイルは大きく分けて**3つ**の種類があります。①身体的フレイル ②精神的フレイル ③社会的フレイルです。

- ① 身体的フレイルは筋力や心肺能力の低下、疼痛などによる肉体的な衰えを指します。老化現象も含まれます。
- ② は精神的なストレスなどから生じる心の疲れです。コロナ禍ではこの精神的フレイルを生じている方が非常に多くなっています。
- ③ は独居や経済的問題による社会的孤立を指します。このようにフレイルとは身体的問題のみを指すのではなく精神的・社会的背景も含んだ概念となっています。

身体的フレイルのセルフチェックをしてみましょう ✓

- 体重減少: 半年で3kg以上体重が減った
- 歩行: 普段の歩く速度が1m/秒以下である
- 筋力低下: 握力が男性26kg未満、女性18kg未満である
- 身体活動: 軽い運動や体操、定期的な運動やスポーツいずれもしていない
- 疲労感: わけもなく疲れる時がある

3項目以上でフレイルの可能性が高くなります。

フレイルを予防するには

- 1 運動** 体を動かす習慣をつけましょう。軽い体操など毎日できる運動がおすすめです。基礎疾患がある方は主治医に相談しましょう。
- 2 食習慣** まずはしっかり噛むことから始めましょう。歯や歯茎に不安がある方は早めに歯科医院などに相談しましょう。食物繊維を多く含むものが便通改善にもおすすめです。また、たんぱく質（肉魚、豆類など）も摂取しましょう。一食でたくさん食べるのではなくて3食均等にたんぱく質をとることが重要です。また、ビタミンDを多く含む食物（鮭や青魚など）は骨の軟化を防ぎ、転倒予防の効果があります。うまく食事に取り入れましょう。
- 3 社会参加** 現在、対面でのコミュニケーションが制限されており孤独を抱える方が多くなっています。ネット環境が整っている方はパソコン・スマートフォンなどでの家族や友人との会話なども楽しみましょう。また、機械類が苦手という方も電話などでの会話だけでも気分転換となります。そして、困ったときに相談できる方を見つけておきましょう。病気や健康不安に関する相談はクリニックなどにも相談できます。ぜひ、ご連絡ください。

フレイルに関してお話させていただきました。コロナ禍でのフレイル対策は容易ではありませんが、接触を伴わないコミュニケーションは可能です。お隣に住んでいる方は大丈夫でしょうか？新しい生活様式でのフレイル対策を実践し健康寿命を伸ばしましょう。



つかはら内科クリニック
内科 老年内科
011-398-7153
〒004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目3-5
つかはら内科クリニック