

フレイルの理解と予防

社会医療法人慈恵会 聖ヶ丘病院
リハビリテーションセンター
理学療法科 工藤悠平

こんな方、いませんか？

- ここ一年で体重が5kg近く痩せた
- 疲れやすさを訴えることが増えた
- 歩くのが遅くなった
- 握力が弱くなった
- 活動量が少なくなった

3項目以上 :フレイル

1～2項目 :フレイル予備軍

フレイルの基準(Friedの基準)

1. 体重減少
(意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少)
2. 疲れやすい
(何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる)
3. 歩行速度の低下
(横断歩道を渡りきれない程度(0.8m/秒以下))
4. 握力の低下
(男性25kg以下、女性20kg以下)
5. 身体活動量の低下

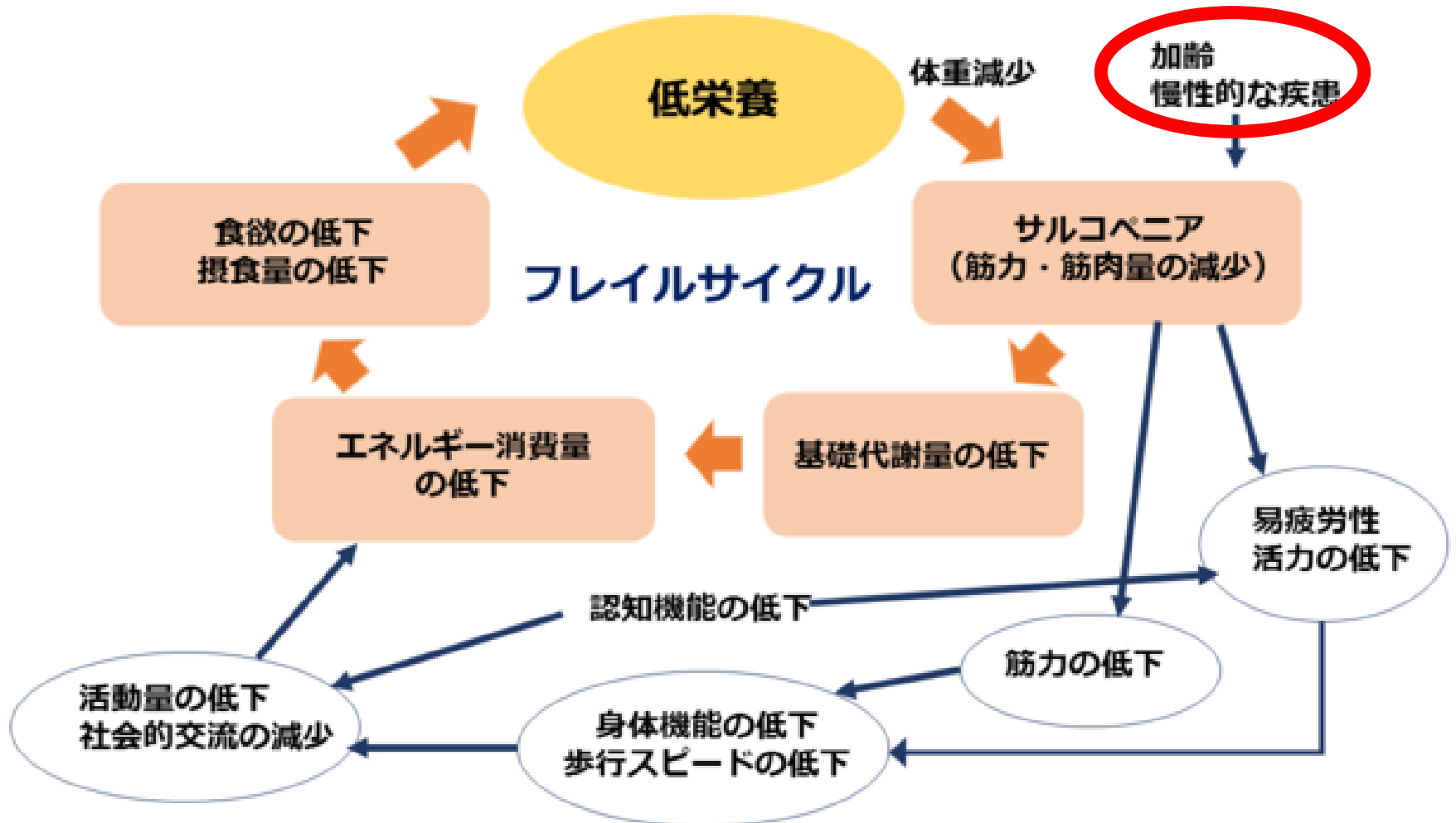
フレイルとは

訳：虚弱、老衰、脆弱

「加齢とともに**心身の活力**（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で**適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像**」

引用元：厚生労働省研究調査班 報告書

フレイルの全体像



フレイルになると

1. 死亡率上昇 （抵抗力低下、易感染性）
2. ADLの低下 （自立生活困難、要介護度悪化）
3. 疾病の重症化 （入院加療、活動量の低下）
4. 認知機能低下 （社会的交流・参加の減少）
5. 易転倒性 （骨折による入院・手術）

寝たきり促進、閉じこもりの促進、要介護状態の悪化
入院や施設入所などの原因に

1. サルコペニアの改善

サルコペニアとは

加齢や疾患により、**筋肉量が減少**することで、握力や下肢筋・体幹筋など、**全身の筋力低下**が起こること、または歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、**身体機能の低下**が起こることである。

1. サルコペニアの改善

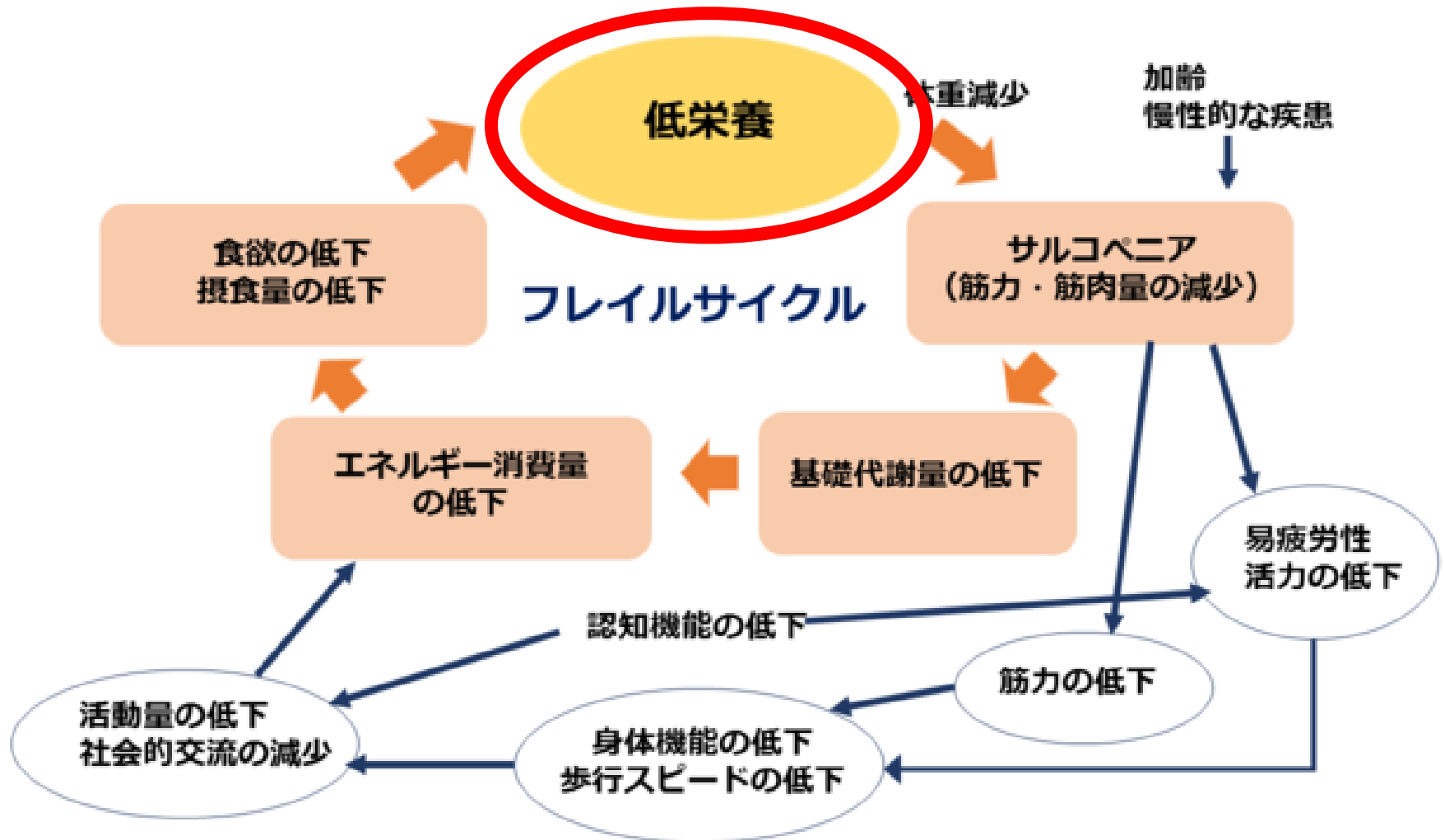
サルコペニアのメカニズム

- ①筋タンパクの合成に必要な因子の減少
- ②筋タンパクの分解が筋タンパクの合成を上回る
⇒作られる量より、消費する量が多い状態

サルコペニアの治療

- ①レジスタンス運動による筋タンパクの合成
- ②筋の形成に必要なアミノ酸(ロイシン)の摂取
骨の形成に必要なカルシウム、ビタミンDの摂取

フレイルの全体像



2. 低栄養の改善

1. バランスの良い食事
2. 1日3回、規則正しく摂取
3. 筋肉の素となるタンパク質(肉・魚・大豆製品)
骨を強くするカルシウム(牛乳・乳製品・小魚)
を含む食品を意識的に摂る
4. 補助栄養の活用
5. 疾病管理(消耗を減らす、消化吸収を高める)

適切な介入・支援のために

1. 疾病のコントロール

医師、看護師、薬剤師

2. 食事療法

管理栄養士、言語聴覚士

3. 運動療法

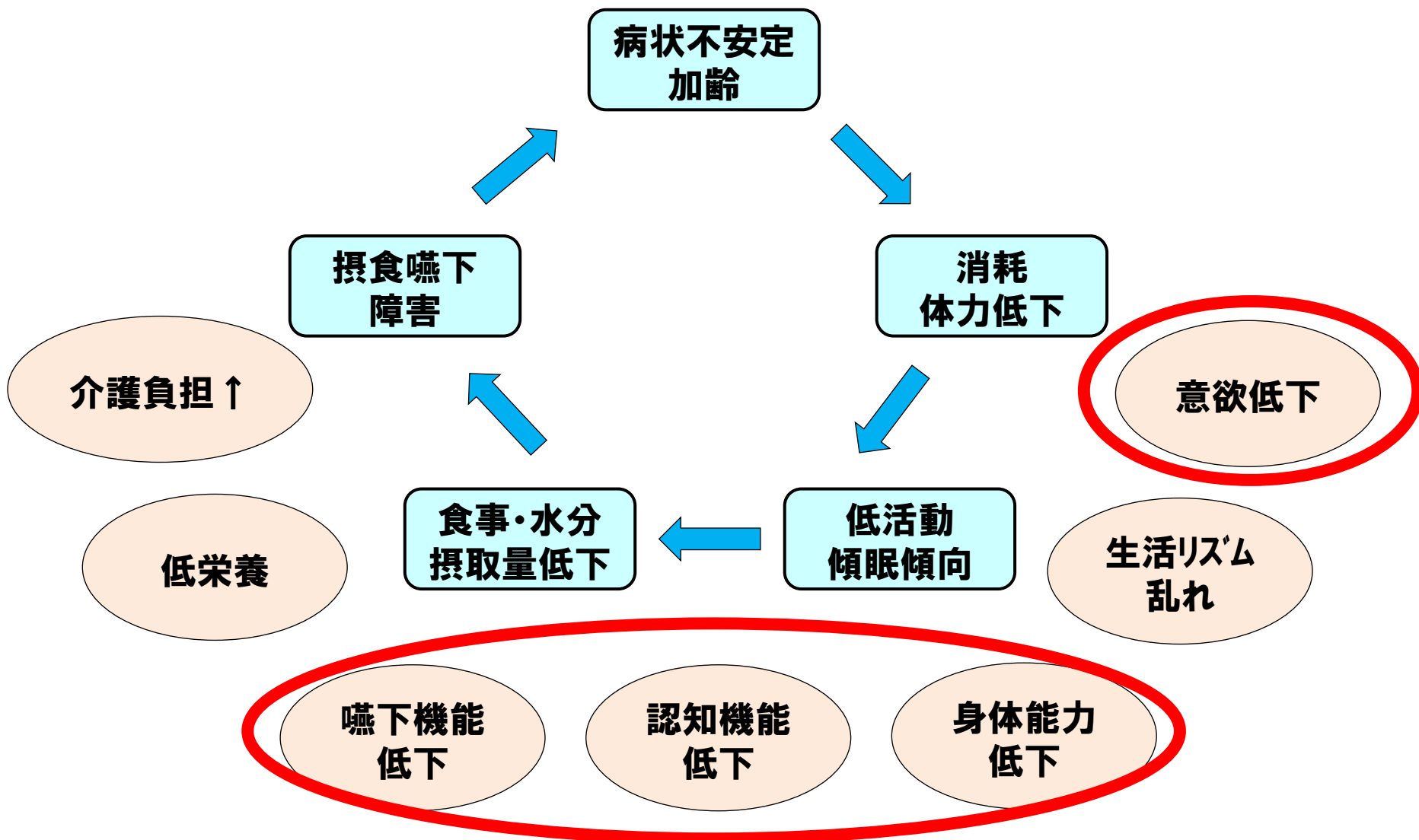
理学療法士、作業療法士

多職種による包括的な関わりが必要

予防のための視点

1. 普段どんな生活をしているか
(知らなければ変化に気づけない)
2. 病的な変化は出ていないか
(基礎疾患+新たな疾患の可能性にも留意)
3. 精神面の変化は出ていないか
(意欲、コミュニケーション、表情、感情、空気感)
4. 役割・参加は継続できているか

まとめ①



まとめ②

1. まずは病状コントロールから
2. 予防的視点、早期発見、早期介入が重要
3. 意欲低下はフレイル予備軍の状態
4. 家事・社会参加の少ない方に注意
5. 睡眠・生活リズム、食事、内服の乱れに注意