

感染症新時代におけるフレイル対策と専門職

京都地域包括ケア推進機構理事長・京都府参与
京都府新型コロナウイルス感染症対策専門家会議委員
京都先端科学大学健康医療学部学部長・教授
京都府立医科大学大学院名誉教授

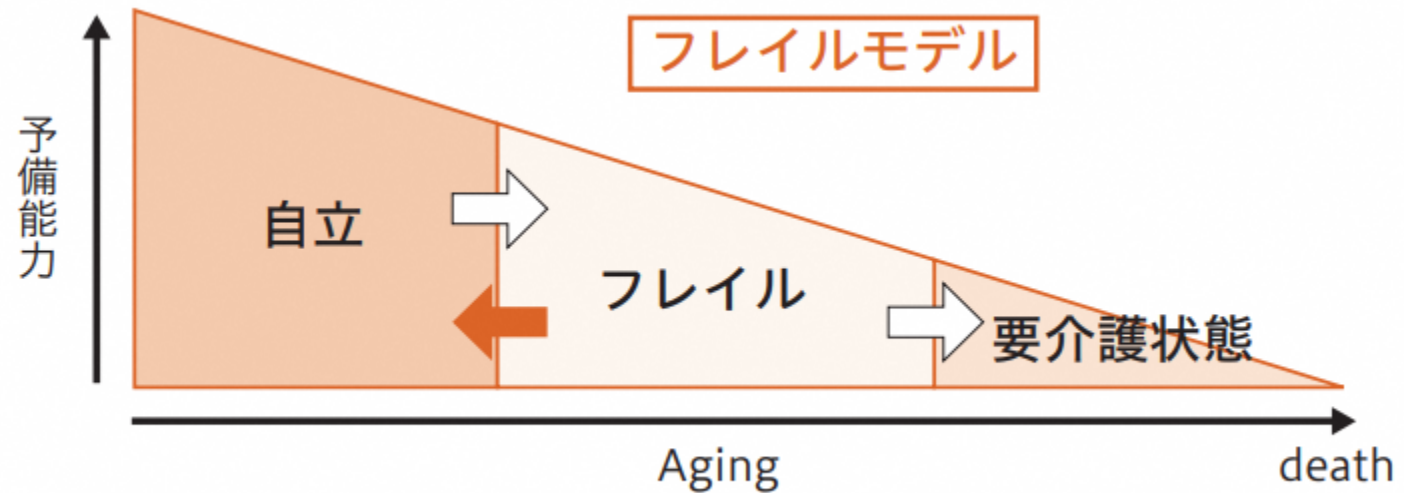
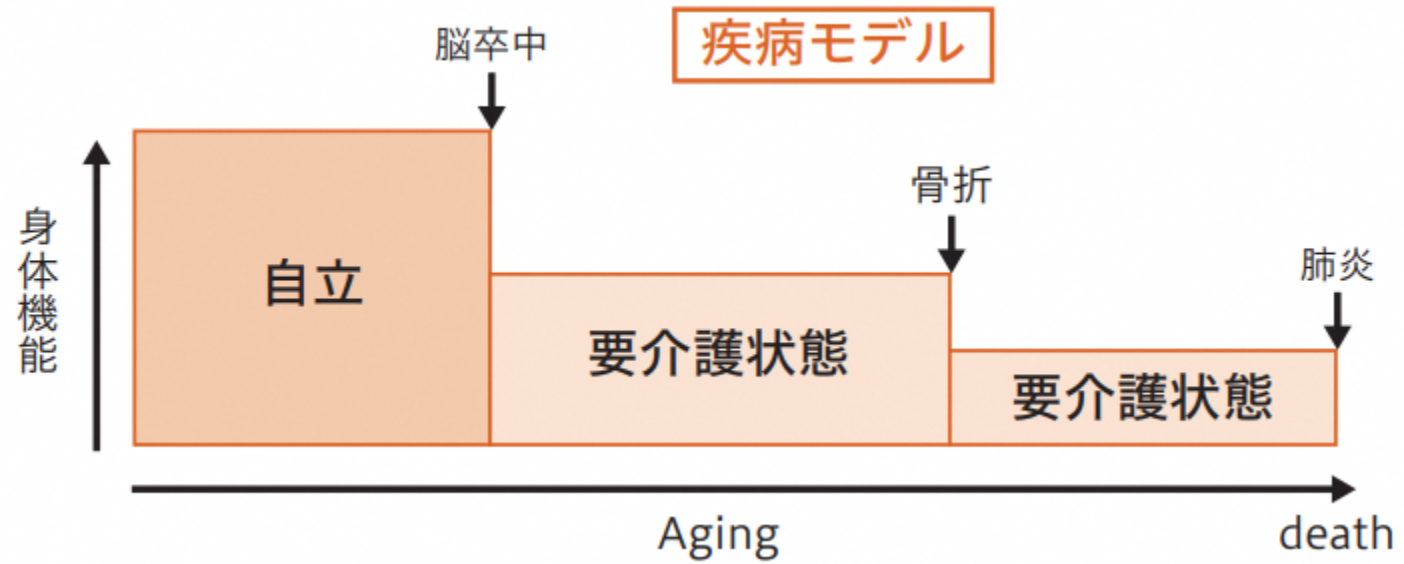
渡邊能行

フレイル

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty (フレイルティ)」が語源。「Frailty」を日本語に訳すと「**虚弱**」や「**老衰**」、「**脆弱**」などを意味する。日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、**正しく介入すれば戻ると**いう意味があることを強調したかったため、多くの議論の末、「フレイル」と共通した日本語訳にすることを2014年5月に提唱。

フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「**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**」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

要介護状態への移行モデル



(葛谷雅文：日老医誌 2009；46：279-85.より一部改変)

フレイルの兆候に早く気づき、生活習慣を改善して健康長寿へ

フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。一方で、早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることも十分に可能です。

ただし、高齢になってから慌てて対策しようとしてもなかなか難しいもの。若いうちからフレイルに興味を持ち、家族ぐるみで気をつけることが最も効果的です。

人生の「老いの坂道」は誰しもが通る道ですが、フレイルについて知り、積極的に予防・改善に取り組むことで、この坂道をなだらかにすることができます。いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」をめざして、家族・友人みんなで心がけていきましょう。



サルコペニア

筋肉が減り、からだの機能が低下した状態。握力が低下しているか（男性26kg未満、女性18kg未満）、または歩く速度が低下していて（0.8m/秒以下）、検査で筋肉量が基準より減少していることが認められると、サルコペニアと診断される。

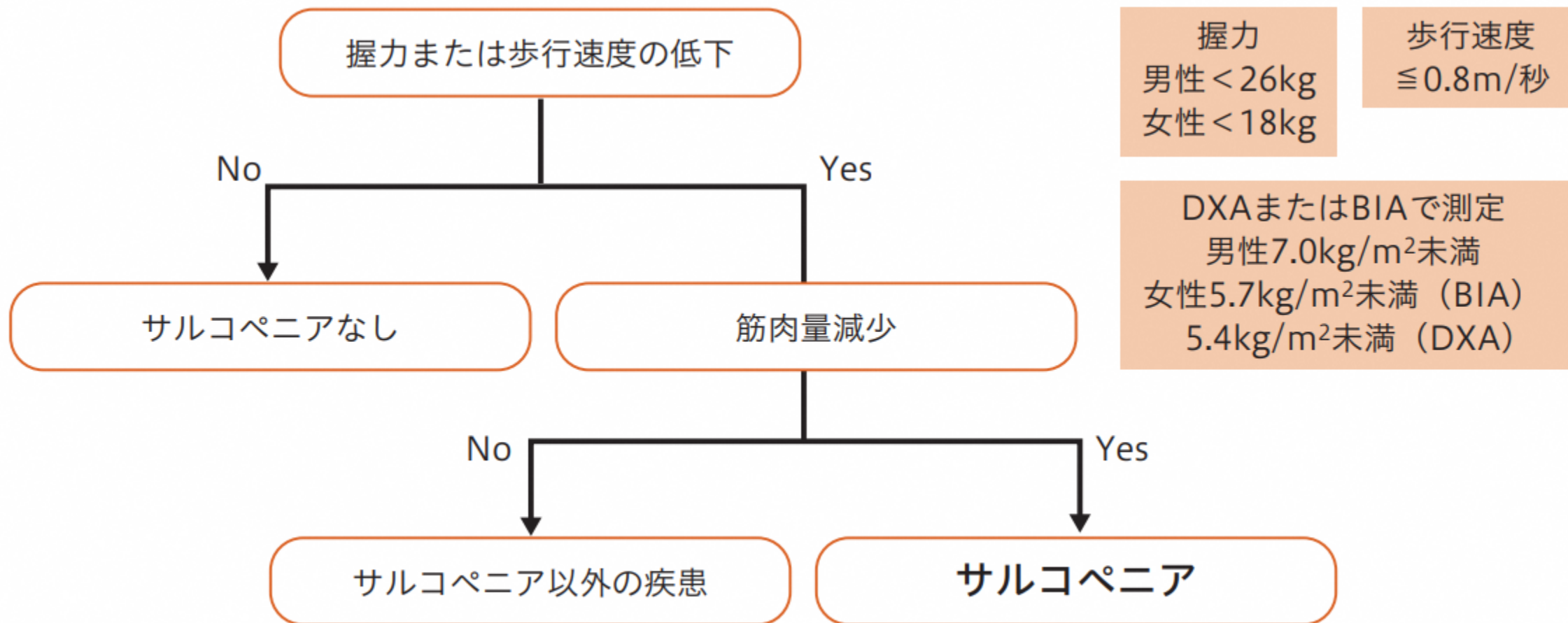
フレイル

加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態。サルコペニアよりも広い範囲を含む概念で、身体的な問題のほか、認知機能の衰えなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題などからなり、要介護状態の前段階と位置づけられている。フレイルの人はサルコペニアを合併することも多く、サルコペニアがフレイルの引き金にもなる。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）

運動器（骨・関節・筋肉・神経など運動するために必要なからだのしくみ）の障害のために移動機能の低下をきたした状態。サルコペニアはロコモの要因の一つ。

サルコペニア診断アルゴリズム(アジアワーキンググループ基準)



(Chen LK, et al : J Am Med Dir Assoc 2014; 15 :95-101. より引用改変)

身体的フレイル

筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えのこと。

外出・スポーツなどで身体を動かす機会が少なくなったり、食事量が減って栄養が行き渡らなくなったりすると、身体機能は年齢以上に衰えてしまいます。身体的フレイルが進行すると疲れやすくなったり痛みが生じたりして動くことが困難になり、その結果としてさらにさまざまなフレイルを併発し、進行スピードが加速するという悪循環に陥ってしまいがちです。

【サルコペニア】

加齢や疾患、それに伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少し、全身の筋力が極端に衰えた状態のこと。姿勢を保つ筋肉や歩くための筋肉も衰えるため、日常生活を送るのに必要な身体機能まで低下していきます。

オーラルフレイル

歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係するさまざまな機能が衰えること。

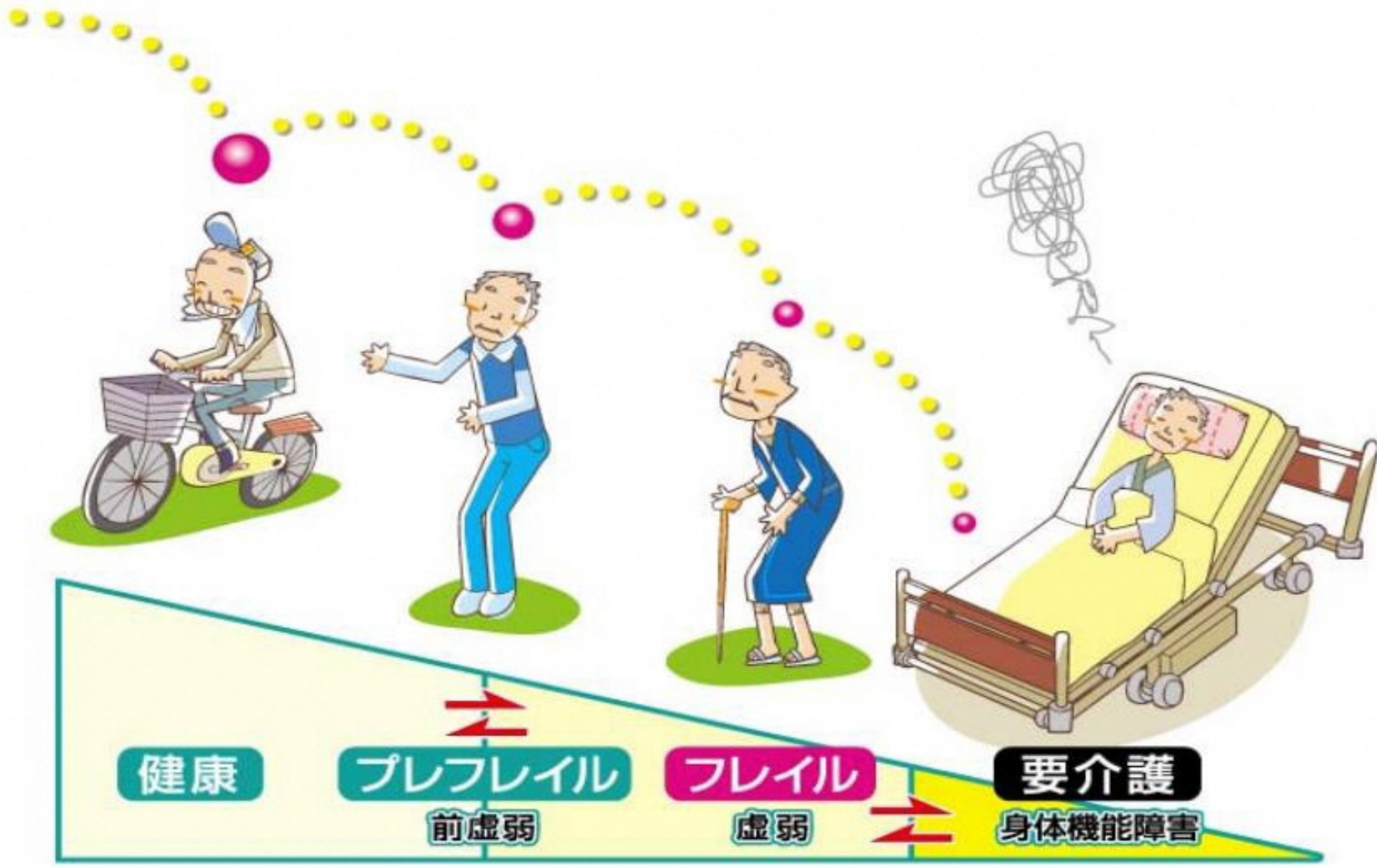
口には、食べ物を嚙んで飲み込む（味わう）役割、言葉を伝えたり笑ったりするコミュニケーションの役割などがありますが、オーラルフレイルによって口の機能が衰えるとそれらがうまく行えなくなり、食べこぼしやむせ、滑舌の悪さ、嚙みごたえのある食品がしっかり嚙めなくなる状態などが生じます。また、そうしたことが気になって人付き合いがしにくくなる恐れがあります。オーラルフレイルを放置してしまうと、要介護や死亡のリスクが高まることも証明されており、早めの対策が必要です。

心理的・認知的フレイル

年齢を重ねていくうちに無気力になってうつ傾向になったり、認知機能が低下したりする精神的な衰えのこと。配偶者を亡くしたり、定年で退職して生きがいを失ったりしたことが要因となることも多く、さらに独居で人と話す機会がなかったり、不安やストレスを溜めこんでしまったりといった状況も悪影響をおよぼします。

社会的フレイル

人との交流が減り、1人で引きこもることが多くなるなど、加齢に伴って社会とのつながりが希薄になることで生じるフレイルのこと。孤食により食べることに気を遣わなくなったり、社会から切り離されてしまうことで見た目を気にしなくなり、運動不足や栄養不足から身体的フレイルやオーラルフレイル、心理的・認知的フレイルなどを併発しやすくなります。



生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

日本版 Cardiovascular Health Study 基準

項目	評価基準
体重減少	6カ月で、2～3kg以上の体重減少(基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力：男性<26kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)訳もなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3つ以上該当：フレイル、1～2つ該当：プレフレイル

基本チェックリストとは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業)へつなげることにより状態悪化を防ぐためのツールです。全25項目の質問で構成されています。

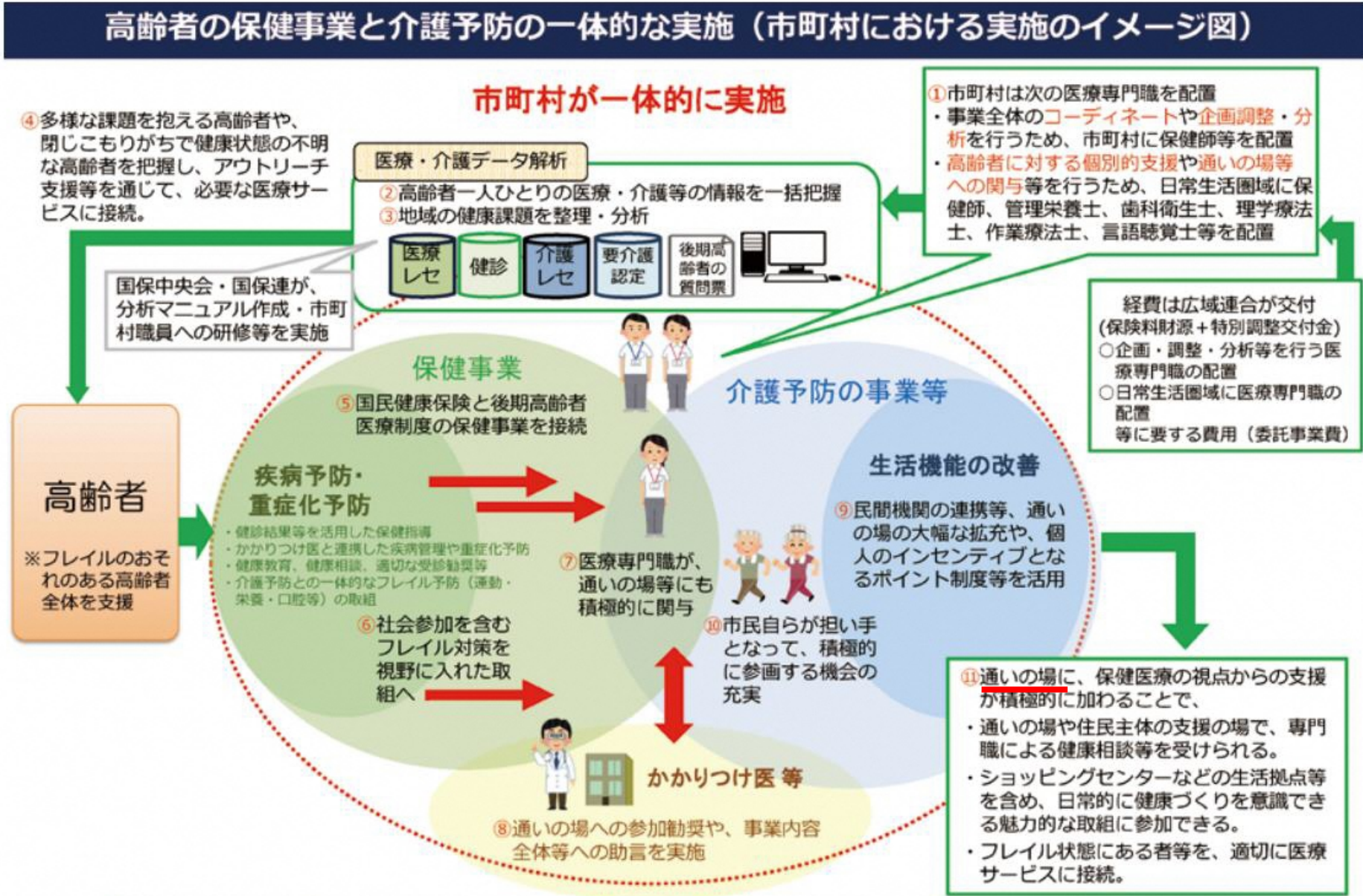
フレイル **予 防** の3つの柱

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図



3つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(市町村における実施イメージ図)



厚生労働省保険局
高齢者医療課資料

～2024年度までに全ての市区町村において一体的な実施を展開(健康寿命延伸プラン工程表)～

住民主体の通いの場等（地域介護予防活動支援事業）

- 年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる介護予防活動の地域展開を目指して、市町村が介護予防に資すると判断する住民主体の通いの場等の活動を地域の実情に応じて効果的かつ効率的に支援することを目的としている。



厚生労働省 一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会 取りまとめ（参考資料）

高齢者の「**通いの場**」におけるフレイル対策(2020年～)

介護予防に資する住民主体の通いの場

- ① 体操や趣味活動等を行い、介護予防に資すると市町村が判断する通いの場であること。
- ② 通いの場の運営主体は、住民であること。
- ③ 通いの場の運営について、市町村が財政的支援(地域支援事業の一般介護予防事業、地域支援事業の任意事業、市町村の独自事業等)を行っているものに限らないこと。
- ④ 月1回以上の活動実績があること。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施における医療専門職の役割

【企画・調整等を担当する医療専門職】

市町村ごとに1人分の委託事業費を交付

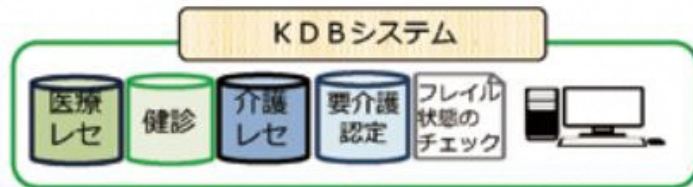
正規職員を念頭(専従)
保健師等

(1) 事業の企画・調整等

- ・KDBシステムを活用した分析・健康課題の明確化
- ・庁内外の関係者間の調整、地域医療関係団体との連携
- ・事業全体の企画・立案・調整・分析
- ・通いの場等への関与に向けた事業計画の策定
- ・国保保健事業(重症化予防など)と連携した事業計画の策定
- ・かかりつけ医等との進捗状況等の共有

(2) KDBシステムを活用した地域の健康課題の分析・対象者の把握

- ・医療、健診、介護情報等を整理・分析、重点課題の明確化
- ・介護予防・日常生活圏域ニーズ調査等の分析結果も活用して、地域健康課題の整理・分析
- ・医療・介護の情報を分析し、支援対象者の抽出と事業へのつなぎ



(3) 医療関係団体等との連絡調整

- ・事業の企画段階から相談等
- ・事業の実施後においても実施状況等について報告

【地域を担当する医療専門職】

日常生活圏域ごとに1人分の委託事業費を交付

常勤・非常勤いずれも可
保健師、管理栄養士、歯科衛生士、
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等

※個別的支援と併せて、通いの場等への関与(ポピュレーションアプローチ)を実施

●高齢者に対する個別的支援(ハイリスクアプローチ)

ア 低栄養防止・重症化予防の取組(かかりつけ医と連携したアウトリーチ支援)

- (a) 栄養・口腔・服薬に関わる相談・指導
- (b) 生活習慣病等の重症化予防に関わる相談・指導

イ 重複・頻回受診者、重複投薬者等への相談・指導の取組

ウ 健康状態が不明な高齢者の状態把握・受診勧奨等・必要なサービスへの接続

●通いの場等への積極的な関与(ポピュレーションアプローチ)

ア フレイル予防の普及啓発、運動・栄養・口腔等取組等の健康教育・健康相談を実施

介護予防
(地域リハビリテーション活動支援事業等)の取組と一体的に実施

イ フレイル状態の高齢者を把握し、低栄養や筋力低下等の状態に応じた保健指導や生活機能向上の支援等を行う。

ウ 取組により把握された高齢者の状況に応じて、健診や医療の受診勧奨、介護サービスの利用勧奨などを行う。

厚生労働省保険局
高齢者医療課資料

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『**生活不活発**』による健康への影響が危惧されます。



先の見えない白肅生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

老衰へのプロセス

歩行障害



排泄障害

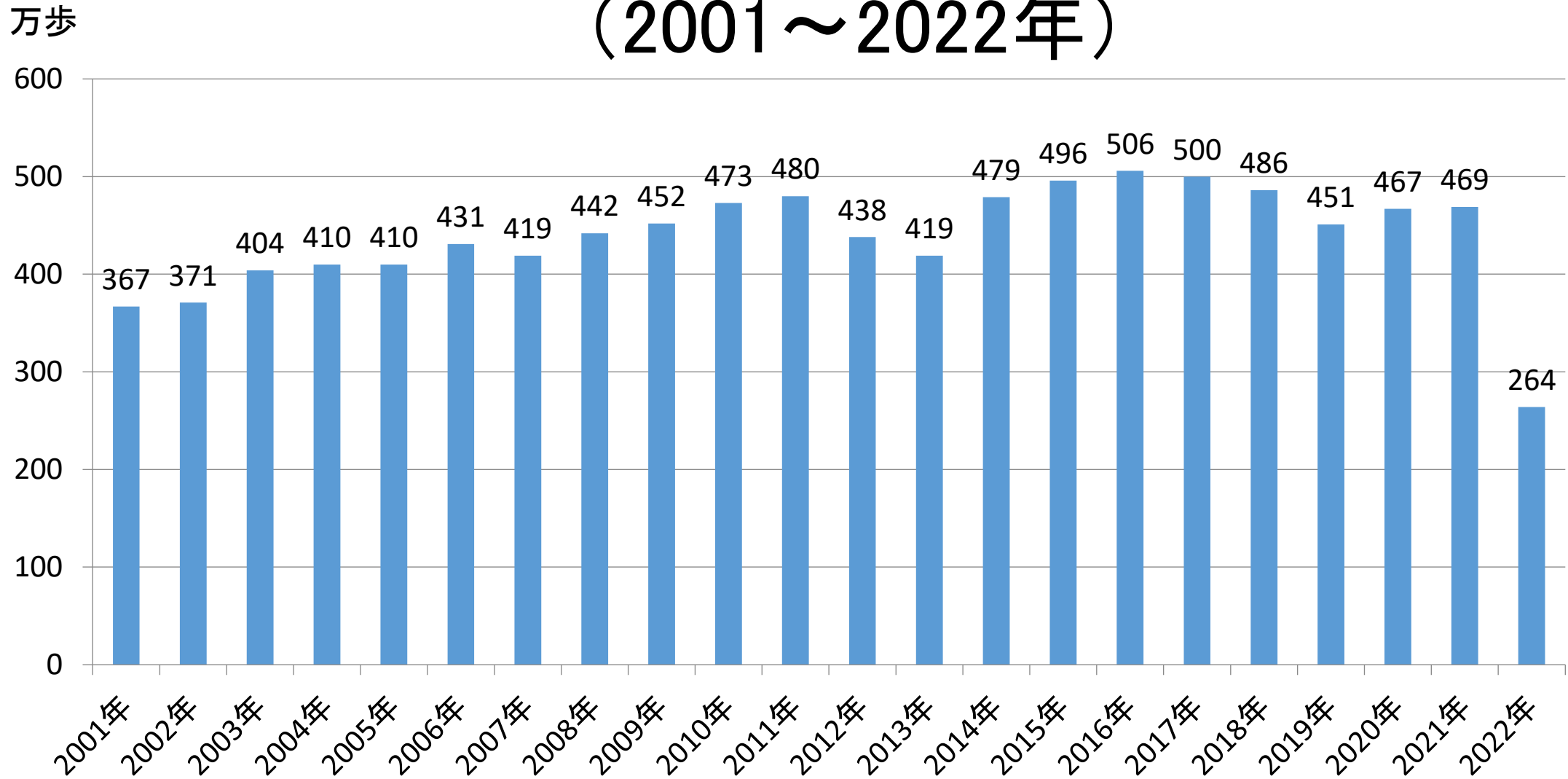


摂食障害



老衰死

演者の年間歩行数の推移 (2001～2022年)



2022年は8月16日まで