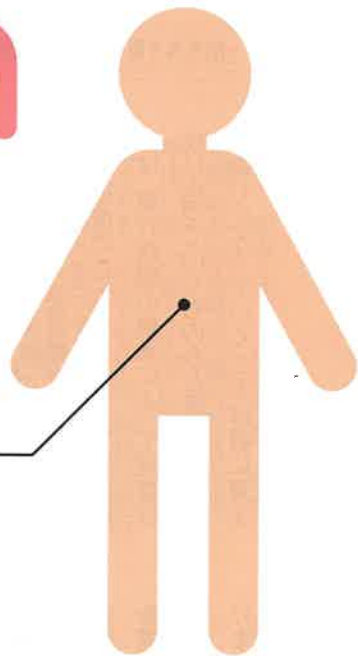


臓器のはなし



今月は

フレイル&サルコペニア

進行を遅らせるため
現状を素直に受け入れよう

病気の早期発見と
運動習慣を

フレイルは、2014年に日本老年医学会が提唱した、「Frailty(虚弱)」からつくられた医学用語です。年齢とともに筋力が落ちて生活する能力が下がる状態を意味し、要介護状態の前段階と位置づけられています。現在は身体だけではなく、認知

機能の衰えなどの精神・心理的問題も含まれます。目の機能低下を示す「アイフレイル」という言葉も、かなり浸透してきました。

サルコペニアは、「筋肉」と「喪失」を意味するギリシャ語を組み合わせた造語。フレイルの主な原因となる筋肉量の減少および筋力が低下する症状を指しています。

多くの人がフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。しかし、90歳でなっていない人がいれば、60代でフレイルの方も。若い時からの適切な運動により、遅らせることができるそうです。

そして、病気になることが肝心。病気になるのと外出を控えて、筋肉が減って次第にフレイルの状態に。目のアイフレイルも生活習慣などが遠因といわれます。特定健診などで早期発見を心がけてください。

引きこもらず
楽しみを見つけたら！

健診の結果が良好であっても、サルコペニア予防のため、運動習慣を意識してください。運動しないと、糖尿病や脂質異常症などのリスクが高

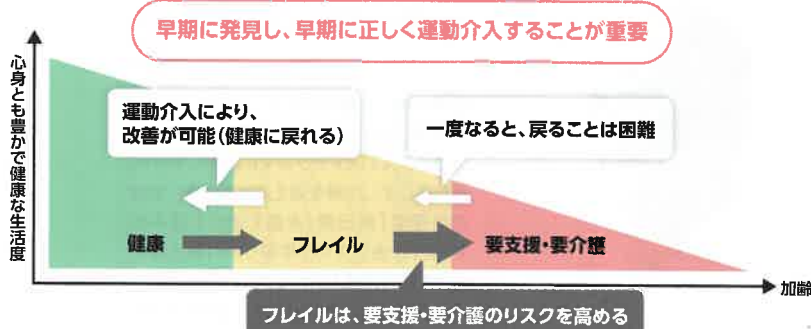
まり、筋力低下も進みます。

運動は、筋肉に強めの負荷をかけるレジスタンストレーニング(無酸素運動)と、ランニングやウォーキングといった持久系の有酸素運動の両方を行うのがベスト。ただし高齢者は、若い人と同等の強度だとケガをするリスクもあります。はじめは弱めで良いので、自分の体力にあった負荷のトレーニングにしてください。筋力の維持が目的ですが、私の患者さんの中には、100歳の方でも筋トレを頑張つて、手足の筋肉が太くなった方もいらっしゃいます。

定年退職などにより社会性や人とのつながりを失った方が落ち込んで、うつ状態や軽度の認知症の状態といった精神的なフレイルに陥るケースも少なくありません。個々の性格にもよりますが、友人との付き合いを続けたり、生きがいになるような楽しみを見つけたのが大事ではないでしょうか。

誰でも年齢を重ねれば身体が衰えていくもの。フレイルも、ある程度、受け入れてください。ポジティブに、どう対応するかを考えた方が、進行の鈍化にもつながると思います。

フレイルの概念



監修

浅海 直

あさうみ すなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。

資料：厚生労働省「厚生労働白書 人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える」