

# みどりの風



## ♪ 質問募集！！

質問をお待ちしています！糖尿病の事で困っていること、なかなか相談できないこと…。何でもお寄せください。匿名での掲載をさせていただきます。

### フレイルとは？

日本老年医学会 より平成26年5月に以下のような発表がされました。

ちょっと難しい表現が多いのですが、間違った意味に取られては困るのでできる限りそのままの表現で読みやすくしました。

Frailty: 虚弱と訳されていました。その訳が適切でないためフレイルと訳しましょうというのが発表の根幹です。今後フレイルという言葉をよく見聞すると思います。

少子高齢化は世界的に大きな課題です。高齢化に伴う諸問題の一つとしてわが国においては要介護状態にある高齢者数が増加し、介護及び介護予防サービスに要する費用は8兆円を超えています。今後ますます増加すると考えられます。

高齢者においては生理的予備能が少しずつ低下し、恒常性が失われていきます。健康な状態から要介護状態に突然移行することは、脳卒中などの特殊なケースで見られますが一般的には以下のような経過を取ります。

今後人口増加が見込まれる後期高齢者(75歳以上)の多くの場合、“Frailty”(フレイル)という中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられている。Frailtyとは、高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念です。

しかしながら、このFrailtyの概念は多くの医療・介護専門職によりほとんど認識されておらず、介護予防の大きな障壁であるとともに、臨床現場での適切な対応を欠く現状となっています。近年、老年医学の分野でFrailtyは、病態生理のみならず、診断から介護予防における観点でその重要性が注目されている。したがって、Frailtyの重要性を医療専門職のみならず、広く国民に周知することが必要であり、それにより介護予防が進み、要介護高齢者の減少が期待できます。

Frailtyの日本語訳についてこれまで「虚弱」が使われていますが、「老衰」、「衰弱」、「脆弱」といった日本語訳も使われることがあり、“加齢に伴って不可逆的に老い衰えた状態”といった印象を与えてきました。しかしながら、Frailtyには、しかるべき介入により再び健康な状態に戻るという可逆性が含まれています。従って、Frailtyに陥った高齢者を早期に発見し、適切な介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待されます。

また、「虚弱」ではFrailtyの持つ多面的な要素、すなわち身体的、精神・心理的、社会的側面のニュアンスを十分に表現できているとは言いがたい。このような学術的背景により、日本老年医学会は様々な案について検討を行った結果、「虚弱」に代わって「フレイル」を使用する合意を得ました。

フレイルは、その定義、診断基準については世界的に多くの研究者たちによって議論が行われているにもかかわらず、コンセンサスが得られていないのが現状であり、そのスクリーニング法や介入法に関する関心が次第に高まっています。高齢社会のフロントランナーとしてのわが国においても、フレイルの意義を周知することが必要であり、高齢者の医療介護に携わるすべての専門職が、食事や運動によるフレイルの一次、二次予防の重要性を認識すべきです。このような活動を介して、高齢者のQOLの向上を図ることが可能となり、介護に関わる費用の減少が期待できると考えられます。

今回はちょっと難しい文章になりました。疑問点、質問があればお気軽にスタッフに声をかけてください。

院長 岩本正博

## 2月28日博友会の年間行事 運動教室がありました

講師はいつも元気でお美しい  
健康運動指導士の尾島文子先生！！



院長もスタッフが去年のバス旅行で  
お土産に買ったポンジュースTシャツを  
着て参加です！

足踏み足踏み…



伸びー！！

