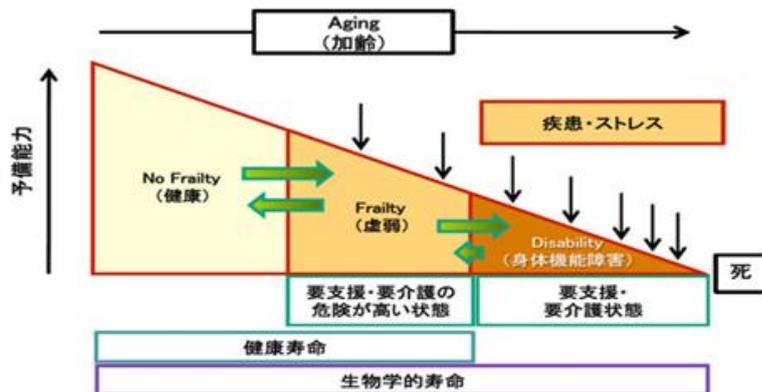


## 第81回生活習慣病セミナー

### ✓ 高齢者と生活習慣病

## 高齢者の虚弱を「フレイル」



出典：長寿医療研究センター病院レター 第49号  
虚弱（フレイル）の評価を診療の中に  
<http://www.ncgg.go.jp/hospital/pdf/news/Hospitalletter49.pdf>



内科医長  
金原 秀雄

日本人の平均寿命は2013年男性80.21歳、女性86.61歳と80代を超えており、福井県では男性で全国3位、女性で7位です。日本の100歳以上の高齢者、いわゆる百寿者（センテナリアン）は、男性7586人、女性5万1234人であり、福井県でも100歳以上409名と更に増加していくものが予想されています。

老化（aging）とは、生物学的には時間の経過とともに生物の個体に起こる変化であり、死に至るまでの間に起こる①機能低下や②その過程といわれます。老化の原因としては、①プログラム説、②エラー説、③活性酸素説、④摂取カロリー説、⑤糖化反応説などがあります。

最近では、摂取カロリー制限の有用性が示唆されており、食事管理の重要性が更に強調されています。また、糖尿病の患者では、日本の一般の人に比して、男性で約10年、女性で約13年程度の寿命の短縮が指摘されており、体内の糖化反応の悪影響を是正することの重要性が言われています。特に、糖尿病では血管障害合併症だけでなく、癌のリスクの増大も認められ、更なる注意が必要と考えられます。

また、高齢者では、様々な複数の疾患を抱える患者が多く、それに介護・看護のケアが同時に必要な多数の症候（老年症候群）を保有しています。①急性疾患関連、②慢性疾患関連、③要介護関連などに大別され、個々の症例に応じた総合的機能

評価をいろいろな視点で評価し対応していくのが、望ましいとされています。

高齢者の加齢に伴う機能低下として、サルコペニアとフレイル（虚弱）があります。サルコペニアは筋量減少を主体とした身体機能低下であり、フレイルは、それに認知機能・栄養状態・日常生活活動性など広範囲な要素を含めたものです。最近では、筋力保持のための予防的運動の推奨だけでなく、認知や活動レベルなども念頭においた工夫が必要となってきております。因みに、フレイル評価としては、①体重が減少、②歩行速度が低下、③握力が低下、④疲れやすい、⑤身体の活動レベルが低下の5項目の中で、3項目以上で“フレイル”みなすとなっております。日本のある調査では、65歳以上で、約11%を占めるともいわれ、十分なビタミン・ミネラルを含んだ食事管理や、定期的な運動などにてフレイルの予防をしていくことが大切です。

最後に、作詞家のサミエル・ウルマンの言葉です。

「年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。」

病は気からではありませんが、常に希望や理想を持ち続けながら、規則正しい生活をしていくことが大切です。個人的にも、常に理想をもって人生を歩んでいきたいと思っています。