

フレイルと肝臓疾患

肝臓川柳

運動で 活力低下を 振り払える

(振り払える…ふりはらえる…ふりえる…ふりいえる…フレイル)

フレイルとは、
加齢とともに運動機能や認知機能など心身の活力が低下した状態をいいます。
フレイルは放置しておくことで機能障害や要介護状態へと進行しますが、
適切な介入をすることで元の状態に戻る可能性があります。

慢性肝疾患においては、
フレイル（運動機能の低下）を合併することで死亡率が上昇するという報告があります。
そのため、早期よりフレイル予防や改善に努めることはとても重要になります。
肝疾患におけるフレイルの診断方法は、Liver Frailty Indexを用いて評価します。

- ①握力
- ②5回立ち上がりテスト
- ③3つのバランステスト

3つの結果をLiver Frailty Indexホームページに入力するだけで判定ができます。

予防や改善方法のひとつとして運動が効果的であり、
その内容は、
レジスタンストレーニング（器具を使わない筋トレ）や
有酸素運動（やや楽である～ややきつく感じる程度のウォーキング）がおすすめです。
日頃から運動を取り入れ、フレイル予防に努めましょう！



これだけ覚えておいて損はない！今回のポイント

フレイルとは加齢とともに運動機能や認知機能など心身の活力が低下した状態で、
慢性肝疾患においてはフレイルを合併する事で死亡率が上昇するという報告もあります
日頃から運動を取り入れ、フレイル予防や改善に努めることが重要です

(文：福井県肝疾患診療連携拠点病院 肝疾患センター長 野ツ俣 和夫)