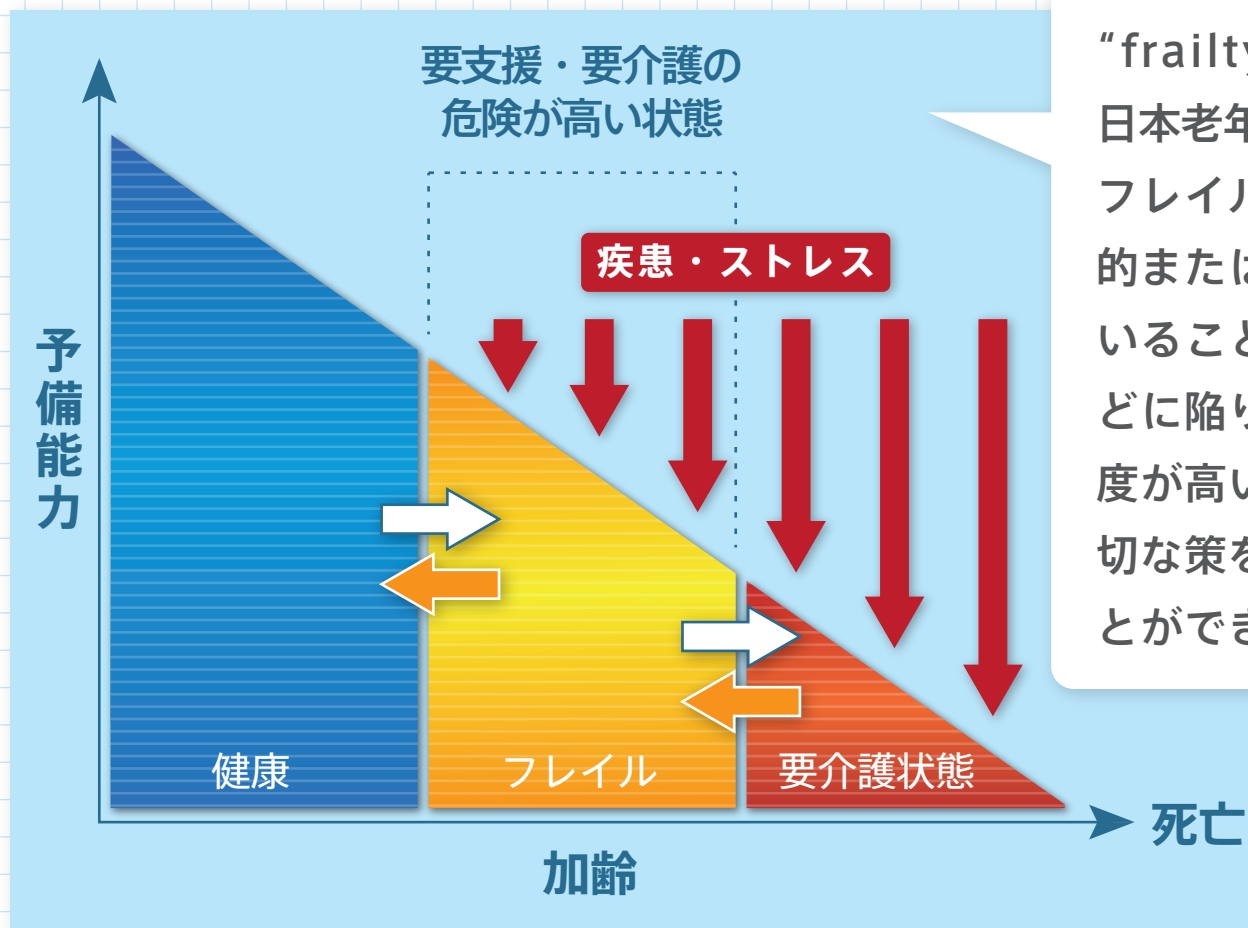




フレイルの基礎、はじめから、ていねいに
フレイルのメカニズムを知る

フレイルの発症メカニズムを知り
フレイルの病態を正しく捉えましょう

//////////////////// フレイルとは //////////////////////



フレイルは、「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」を表す“frailty”が語源となっており、2014年5月に日本老年医学会よりその訳語として提唱されました。フレイルは身体的な脆弱性だけでなく、精神・心理的または社会的な脆弱性など多面的な問題を抱えていることが多く、機能障害や要介護状態、死亡などに陥りやすい状態を指します。ただ、介護の危険度が高いものの、自立生活を送れる状態であり、適切な策を講じていくことで、再び健康を取り戻すことができる状態ともいえます。

参考：葛谷 雅文、日老医誌 46：279-285、2009（一部改変）



フレイルの原因

加 齢

身体的因子

(全身の疼痛、難聴、ビタミンD不足、
ポリファーマシーなど)

心理的因子

(抑うつ、アパシーなど)

生活習慣

(偏った食習慣、
運動不足など)

環境因子

(配偶者のフレイルなど)

生活習慣病

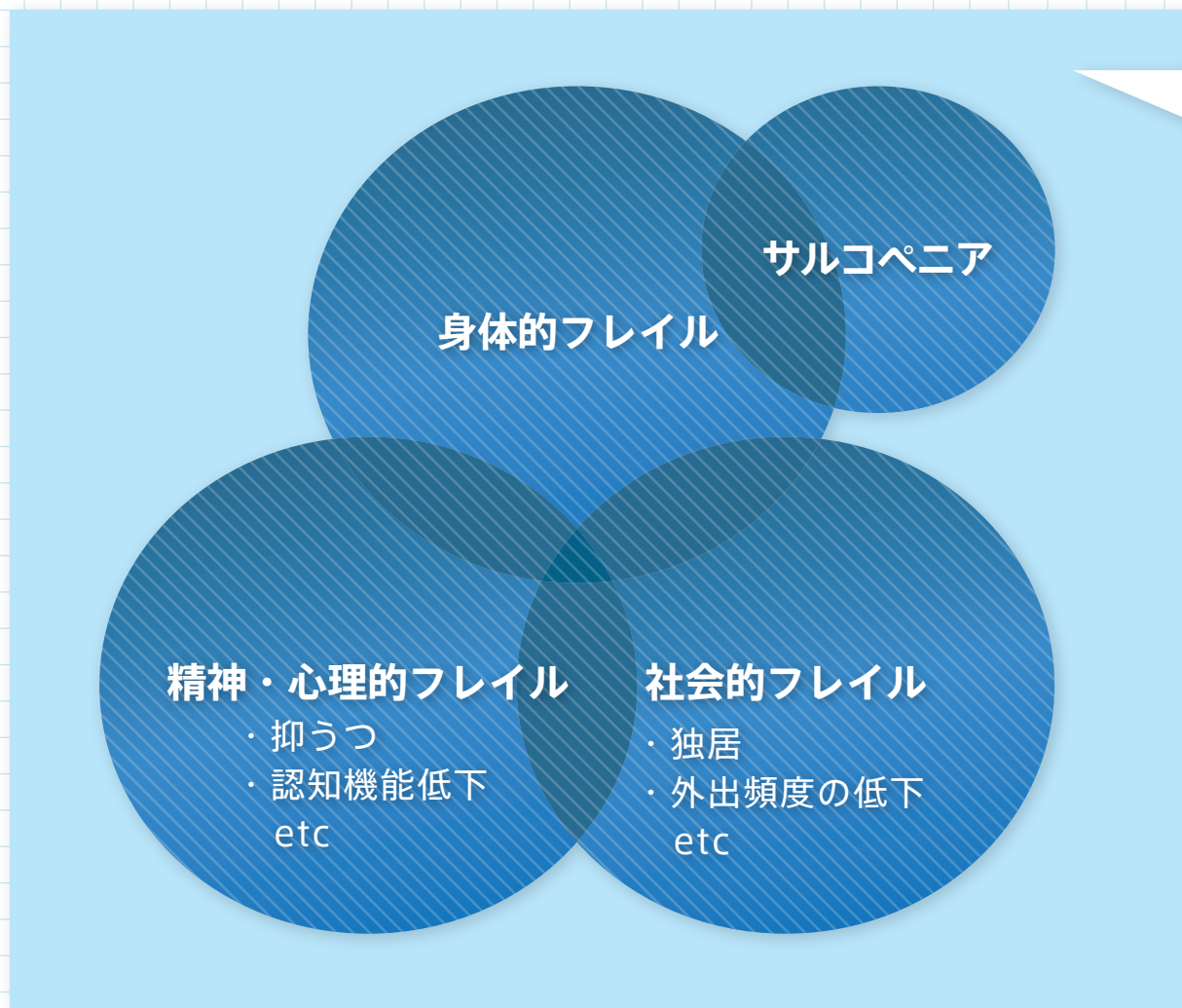
(糖尿病、CKD、肥満、
心血管疾患など)

フレイルの原因には、加齢のほかに、生活習慣や身体的因子、心理的因子、環境因子、さらには高齢者によくみられる慢性疾患が挙げられます。

生活習慣では、食事内容の質の低下や運動不足が挙げられます。身体的因子としては全身の疼痛や難聴、ビタミンD不足、ポリファーマシーが、心理的因子には抑うつやアパシー（意欲低下）などが挙げられます。また、生活習慣病や心血管疾患もフレイルのリスク因子となります。近年では配偶者のフレイルも環境因子として考えられています。



//////////////////// フレイルの種類 //////////////////////



身体的フレイル

筋肉量（筋力）が低下するサルコペニアが中心的な病態となります。運動器の低下を指すロコモティブシンドロームも含まれます。

精神・心理的フレイル

抑うつやアパシー（意欲低下）、認知機能低下が顕著な状態を指します。身体的フレイルに認知機能障害（明らかな認知症は除外）が併存する状態を「認知的（コグニティブ）フレイル」と呼びます。

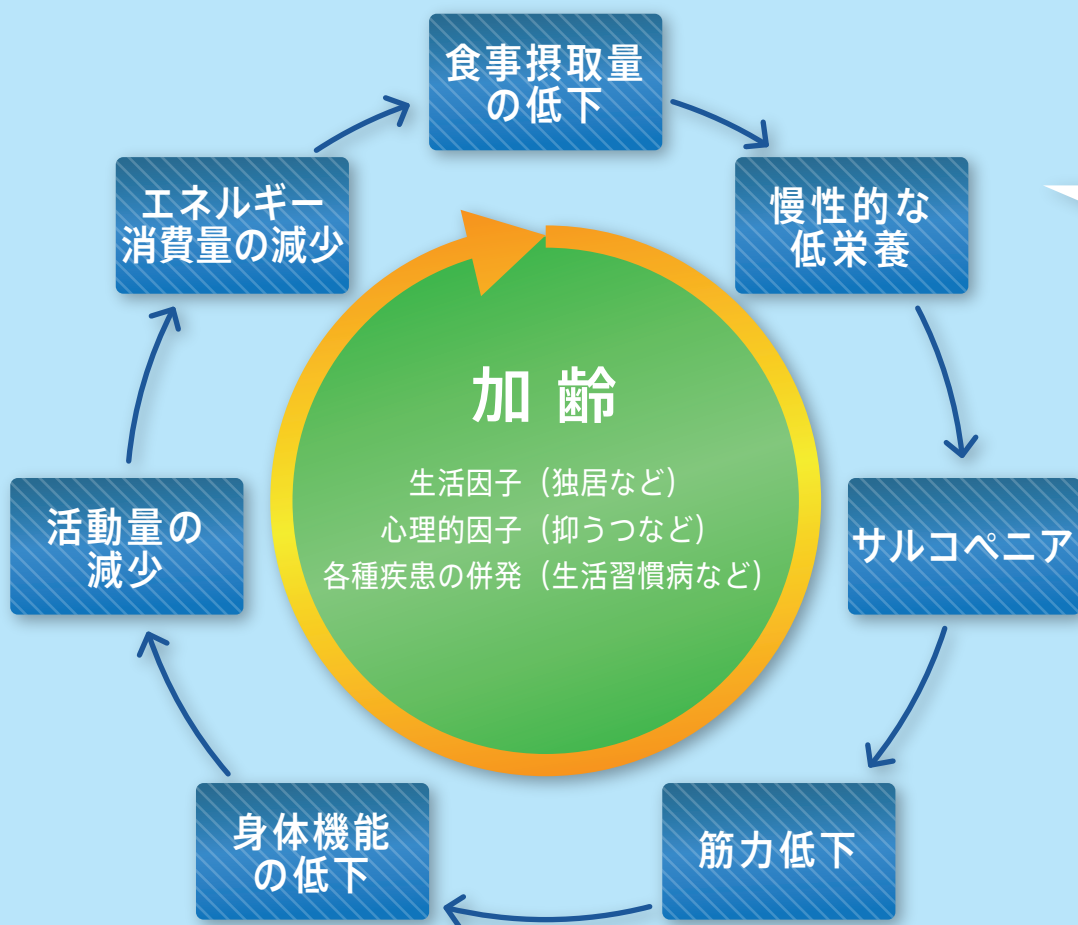
社会的フレイル

独居、外出頻度や知人との交流頻度の低下などで地域から孤立した状態を指します。

このほか、身体的フレイルを惹起する要因として口腔機能の低下に着目した「オーラルフレイル」があります。



//////////////////// フレイルサイクル //////////////////////



加齢や疾病が原因で食欲不振になると食事の摂取量が減少し、慢性的な低栄養状態となります。栄養不足の状態が続くと筋肉量や筋力が低下するとサルコペニアが発現し、そこを起点に足の筋肉量が低下して歩行速度が落ちたり、身体機能が低下し全体の活動量が減少します。活動量が減るとエネルギー消費量も減少し、エネルギーが消費されなければ食欲がわかず、食事量も増えず、低栄養や体重減少が継続しサルコペニアがさらに進行します。この悪循環がフレイルサイクルです。介入の意義は、このフレイルサイクルを断ち切り、健康回復を目指すことにあります。