

加龄

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

生活習慣(偏った食習慣、運動不足など)

環境因子

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。

参考:フレイル診療ガイド 2018 年版 編集主幹:荒井秀典、ライフ・サイエンス、東京、2018