フレイルの診断基準と 予防、治療について知りましょう

| 項目 | 評価基準 |
|------|--|
| 体重減少 | 6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少 |
| 筋力低下 | 握力:男性<28kg、女性<18kg |
| 疲労感 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じが する |
| 歩行速度 | 通常歩行速度<1.0m/秒 |
| 身体活動 | ①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも 「週に1回もしていない」と回答 |

フレイルの診断基準は、国立長寿医療研究センターが 2020 年に改定した日本語版フレイル基準 (J-CHS*基準) があります。

表に示すように、体重減少、筋力低下、疲労感、 歩行速度、身体活動を評価し、3 つ以上該当する 場合を「フレイル」、1 ~ 2 つ該当する場合を「プ レフレイル(フレイルの前段階)」、いずれにも該 当しない場合は「ロバスト (健常)」と判定します。 ※CHS: Cardiovascular Health Study

参考: Satake S and Arai H . Geriatr Gerontol Int . 2020 Oct;20(10):992-993

フレイルの予防

栄養 食·口腔機能 ①食事

(タンパク質の摂取と 栄養バランス)

②歯科口腔の定期 的な管理

身体活動

運動、社会活動 など

- ①適度な歩行
- ②軽度の筋カトレーニング

社会参加

就労、余暇活動、 ボランティア

- ①家族や友人と接する機会 を増やす
- ②社会活動への積極的な参加

栄養状態・口腔機能の改善

たんぱく質や微量栄養素 (特にビタミン D) の不足がフレイルの危険因子となることから、これらの十分な摂取が求められます。また歯科検診により定期的にオーラルフレイルを予防していくことも大切です。

身体活動の増加

安全かつ容易に行える歩行のほか、有酸素運動だけでなく適度な筋力トレーニングを組み合わせた多因子運動の有用性が複数報告され推奨されています。

積極的な社会参加

家族や友人と接する機会を増やし、積極的に社会に 参加して閉じこもりがちにならない生活を送ること が、有用と考えられています。

(COPD、糖尿病など)

運動介入 薬剤介入 (レジスタンス運動を含 (主として虚証に使われ む多因子運動) る漢方薬など) フレイル 栄養介入 併存する慢性疾患 の管理 (エネルギー、たんぱく

質、微量栄養素)

フレイルへの介入は、まず、慢性疾患をコントロールします。栄養介入ではエネルギー量とたんぱく質の摂取量を増やし、栄養バランスを整えます。運動は筋力トレーニングや持久力運動、ストレッチ、バランストレーニングなどが推奨されています。薬剤は副作用やポリファーマシーの改善を含め、見直しを行います。

適切な介入で健康な状態に戻す考え方は、漢 方医学の「未病」と共通します。漢方医学で フレイルは、「虚証 (生体内の必要な物質や生 体機能が不足、低下した状態)」という概念に 当たり、多くの生薬から成る漢方薬は有用な 介入の選択肢になると期待されています。