



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

ロコモもサルコとながら フレイルも・・・

フレイル(Frailty)は「高齢者が筋力や活動が低下している状態(虚弱)」と定義されます(日本老年医学会より)。高齢期に生理機能が低下した、健康と身体機能障がいとの間の段階という位置づけであり、要介護認定を受けた時点でフレイルではなくると解釈されません。さらに、フレイルには、再び健康化するという可逆性が含まれ、早期発見と適切な介入により、生活機能の維持・向上が期待されます。

フレイルには、サルコペニア、ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)といった身体的側面に加え、精神的側面(うつや認知障がい(MCI)、社会的側面(孤立、閉じこもり)を包含する生活機能全般の概念とされます。フレイルの予防対策には生活全般を視野に入れる必要があります。ロコモは、身体的側面において、運動器障がいによる移動機

能低下を来す病態として重要な位置を占め、サルコペニアは、その基礎疾患と位置づけられます。基本的考え方として、フレイル√ロコモ√サルコペニアと包括されますが、ロコモは診断基準にて点数評価と痛みの要素が入り、筋肉だけでなく骨の強化や、関節を守ることで盛り込まれることから、フレイルの領域を超える部分もあります。

フレイルは一般的に「65歳以上による評価指標が用いられ、次の5項目が互いに負のサイクル『フレイルサイクル』を作り悪化すると考えられています。①体重減少②疲れやすい③身体活動量の低下④歩行速度の低下⑤筋力低下。『サルコペニア』や『低栄養』はこのサイクルの中核となります。3項目以上に該当するとフレイルと評価されます。

これでは抽象的ですが、神戸市が65歳を対象に積極的に取り組むフレイルチェックでは具体化され、「質問票の記入」「立ち上がりテスト」「握力測定」「ふくらはぎ周囲長計測」4項目による噛む力の計測がおこなわれており、65歳

の目安が公開されています。

立ち上がりテストでは、「椅子に座った状態から立ち上がって座る」を15秒間繰り返します。男性8回、女性7回が目安です。握力は全身の筋力の目安になります。男性31キログラム、女性19キログラムが目安です。ふくらはぎ周囲長計測は直接地肌の上から測りまです。男性34センチ、女性32センチとされていますが、親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎを囲んでチェックする「指輪っかテスト」で簡易テストが可能です。ふくらはぎを指で囲めないようであれば問題ありませんが、隙間ができれば要注意です。咀嚼チェックカラムは、緑色が桃色→赤色に変わります。噛む力が弱いと、薄い桃色より濃くなります。

フレイルかなと思ったら、お住まいの地域の「あんしんすこやかセンター」や神戸市へご相談ください。また店頭「フレイルチェック」のステッカーを目印に、保険調剤薬局でも相談可能です。(野瀬病院薬剤科 原 克樹)