

健やかに 長生きするために

「フレイル」をご存知ですか？



荒井 秀典先生(国立長寿医療研究センター 理事長)

谷川 聖明先生(谷川醫院 院長/京都大学医学部附属病院 特任病院准教授)



フレイルってなに？

イキイキ
健やか笑顔

あなたの
フレイル度を
チェック

知って得する
漢方知識



やってみよう！
健康料理と楽々体操

フレイルを知って健康長寿

21世紀の超高齢社会において、
高齢者が「健康長寿」であるために
いきいきとした毎日を過ごすためのWebサイト



<https://www.t-frailty.com>

フレイル ツムラ

検索

株式会社ツムラ

2019年11月制作

PCAX018

312307



健やかに 長生きするために

「フレイル」をご存知ですか？

もくじ

最近、こういう症状は
ありませんか？ 3

フレイルとは？ 4

フレイルチェックを
やってみませんか？ 6

フレイルから
脱け出すために 8

フレイル対処法
—漢方医学との共通点 10

フレイル対処法
—期待される漢方療法 12

フレイルの多面性と
サルコペニア 14

最近、こういう症状は ありませんか？

歳のせいだろうか、そういえば……

少しやせてきた



階段ですぐに息切れする



以前より疲れやすくなった



外出がおっくう



もしかしたら
「フレイル」
かもしれません

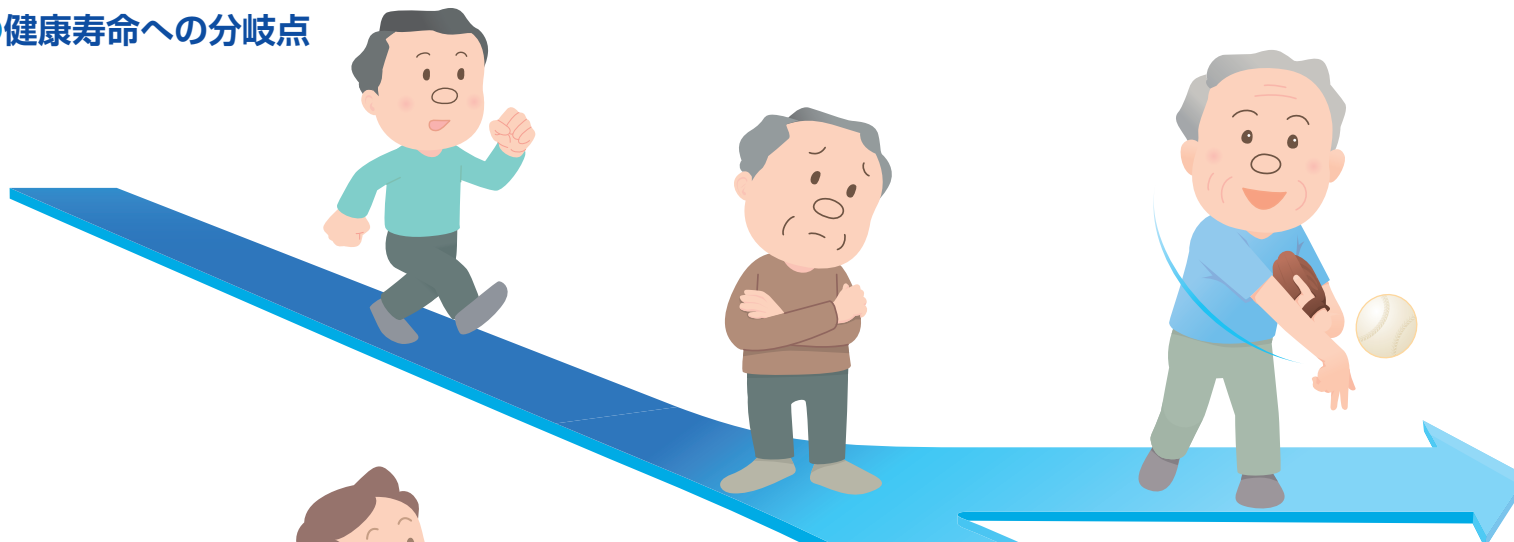
次ページへ

「フレイル」とは？

フレイルとは、虚弱や老衰という意味のある「Frailty」の日本語訳です。フレイルは、健常な状態と寝たきり（要介護状態）の中間の病態と考えられています。ただし、適切な対処を行うことで再び健常な状態

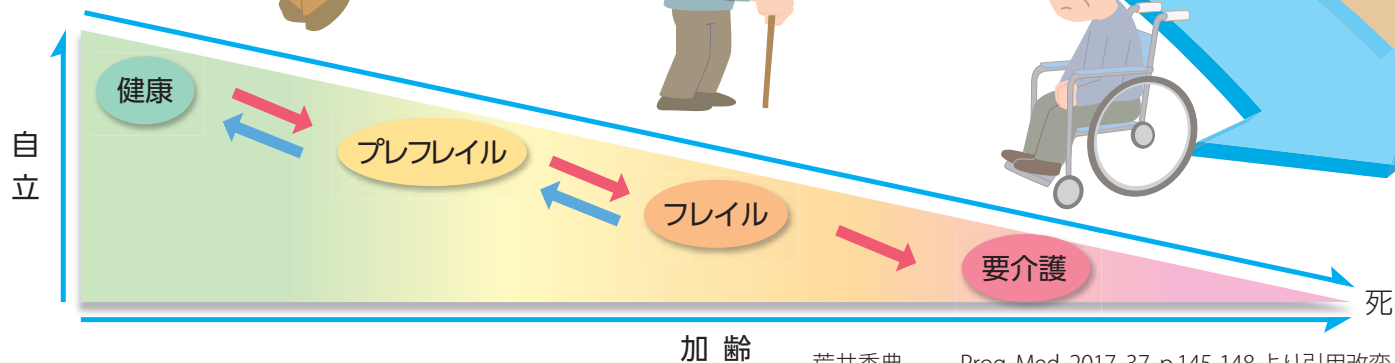
態に戻れるという状態でもあります。高齢者の多くは、フレイルになりやすく、フレイルとなると寝たきりになる危険性が高まります。それ以外にも、入院や転倒・骨折、認知症などのリスクが高まります。

●健康寿命への分岐点



人は年をとることで、徐々に体力・心身の活力は低下していきます。フレイルを放置してしまうと寝たきり（要介護状態）となる危険性が高まります。フレイルは、将来長く健康で過ごすことができるのか、寝たきりとなってしまいかの分岐点であるともいえます。一度寝たきり状態に陥ると、元の状態に戻ることは難しいのです。

●フレイルの進行



加齢とともに抵抗力が弱まり、さまざまな疾病、生活習慣、口腔機能低下、低栄養などのためにフレイルとなり、やがては要介護状態となります。

荒井秀典 . Prog. Med. 2017, 37, p.145-148 より引用改変

フレイルチェックを やってみませんか

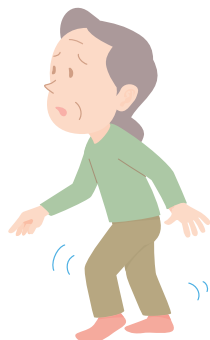
フレイルチェック

該当する箇所にチェックを入れてください。

☐ 疲れやすい



☐ 歩く速さが遅くなった



☐ 体重が減ってきた



☐ 筋力・握力が弱くなった



☐ 活動量が減少した



左頁のチェック項目で3つ以上あてはまると
フレイルの疑いがあります。

チェックをして気になる症状があれば、
医師に相談してみましょう。

健康寿命を伸ばし、
寝たきり(要介護状態)
にならないために、早
期にフレイルの兆候を
察知しましょう。



健康寿命について

近年、わが国は平均寿命が伸び、世界でも有数の超高齢化社会を迎えています。ところが、健康上の問題がなく日常生活を送れる期間である「健康寿命」はどうでしょうか。

厚生労働省の調査*によると、男性は死を前にして約9年間、女性は約13年間も自立した生活ができない状態にあるというデータがあります。長生きできても、寝たきり期間が長くては本人の生活への影響はもとより、家族など周りの負担も増加します。現在、社会全体で健康寿命をいかに伸ばし、寝たきりでいる期間をいかに短くするかが問われています。

フレイルから脱け出すために

フレイルの対処法としては、栄養・運動療法の効果が高いとされています。心身の健康のために趣味などを活かして社会参加を行い、フレイルを予防する、もしくは、フレイル状態から元の健常な状態に戻せるよう継続的な活動を行いましょう。栄養・運動・社会参加はどれも互いに影響しあっています。うまくバランスをとりながら自分の生活に取り入れましょう。

栄 養

年齢とともに、エネルギー、タンパク質、ビタミンDなどの摂取が低下しがちとなり、フレイルになりやすくなります。バランスを考慮した食事を取りましょう。よく噛むことで口腔機能の維持にもつながります。



運 動

自分にあった無理のない適度な運動を習慣化し、転倒・骨折のリスクを減らしましょう。運動といえば勝ち負けがある“競技”をイメージされるかもしれませんが。ここでの運動とは、例えばなるべく階段を使う、一駅分歩くなど、気軽にできる健康のための身体活動のこと입니다。



社 会 参 加

自分の好きな趣味のクラブに入るなど、社会参加の機会を増やしましょう。友人と楽しく会話することや食事をとることで、心をリフレッシュしましょう。



フレイル対処法

—漢方医学との共通点

フレイルに対しては、いまだ明確な治療指針は確立されているわけではありません。ただ、わが国の伝統医療である「漢方医学」にはフレイルと共通する考え方があり、フレイルに対する治療法の1つとして期待されています。

もっと自分らしく、健康的によりよく年齢を重ねる(ウェルエイジング)ために、先人の知恵の結晶である漢方をうまく活用しましょう。

なんとなく元気がない

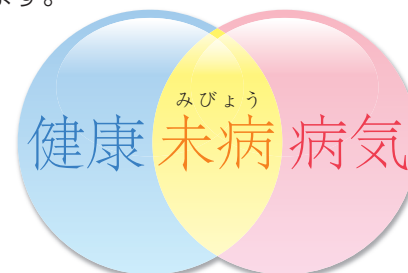
漢方医学は「元気がない」「体力が低下した」「生気がない」といった、フレイルの考えと近い、体力が低下した病態に対して元気を補う治療薬があります。

虚弱



病気の一步手前から

漢方医学には病気と健康な人の中間の位置(未病^{みびょう})から漢方治療と生活指導で介入し、病気にならない体をつくるという考え方があります。



フレイルの多面性に対応

漢方医学には心と体は1つであるという考え方があります。さまざまな社会的背景や生活習慣を1つのものとして捉えます。



フレイル対処法

—期待される漢方療法

●フレイルと漢方薬

フレイルに対しては栄養・運動療法が効果を示します。薬物療法においては、漢方薬の果たす役割は大きいと考えられています。一口にフレイルと言っても、実際には個人個人によって病態は異なります。フレイルであっても、異なるタイプに分類されるため、それぞれに対応する治療薬があることが漢方医学の特徴です。

●多剤併用に対して

高齢者では複数の疾患を合併されている方が多くいらっしゃいます。そのため、多数の薬剤を処方されるケースがあります。一方で、漢方医学は、病気をある特定の臓器だけの異常として考えるだけではなく、身体全体のバランスを整える治療を行います。1剤で複数の効果を示すことのある漢方薬の多面的なアプローチによって、複数の薬を必要最小限に集約できる場合があります。また、漢方治療においても、診療科別に複数の漢方薬が処方された場合には注意が必要です。専門の医療機関でよく相談してください。



●漢方療法の考え方

漢方治療では患者さん個人の体質・特徴をみて、その方にあった漢方薬を選択します。原因の特定できないもの、病気の一步手前である未病^{みびょう}の状態でも治療の対象となります。フレイルは、漢方医学的病態である「脾^ひ虚^{きょ}」や「腎^{じん}虚^{きょ}」に該当すると考えられます。

主な症状

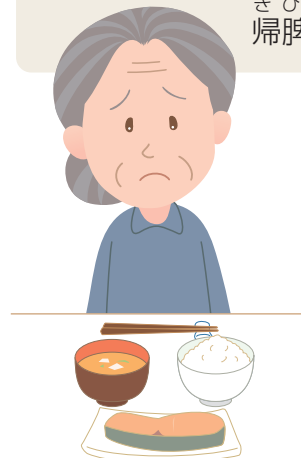
疲労、食欲不振、
気力の低下
など

脾^ひ虚^{きょ}

消化吸収機能を意味する「脾」が弱まり、食べ物をうまくエネルギーに転化できない状態です。

脾虚に用いられる主な方剤

ほちゅうえききとう りっくんしとう
補中益気湯、六君子湯、
にんじんようえいとう かみきひとう
人參養栄湯、加味帰脾湯、
きひとう
帰脾湯 など



主な症状

腰下肢の冷え・脱力感、
排尿異常
など

腎^{じん}虚^{きょ}

主に体のバッテリーである「腎」のもつ生命エネルギーが不足した状態です。

腎虚に用いられる主な方剤

はちみじおうがん ごしゃじんきがん
八味地黄丸、牛車腎気丸 など



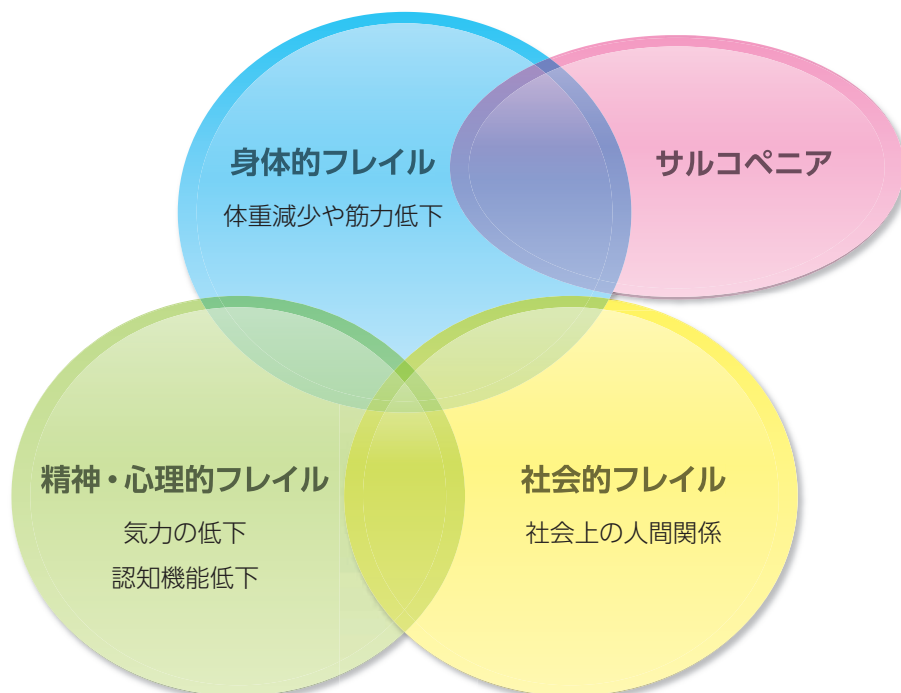
実際の治療にあたっては
医師とよくご相談のうえ、
医師の判断や指示に
したがってください。

フレイルの多面性とサルコペニア

フレイルには、さまざまな原因が考えられており、大きく身体的フレイル、精神・心理フレイル、社会的フレイルの3つに分けられます。

身体的フレイルの原因として「サルコペニア」の関与が注目されています。

●フレイルの多面性



荒井秀典. フレイルハンドブック. ライフ・サイエンス, 2016, p.2-4より引用改変.

サルコペニアとは、加齢に伴って筋肉が衰えた状態で、フレイルを招く注意すべき状態です。

ヒトの筋肉量は個人差はありますが、30歳代から年間1~2%ずつ減少し、80歳頃までには約30%の筋肉が失われるといわれています。

筋肉量の低下は歩行速度や握力の低下につながります。さらに、転倒、入院、死亡などのリスクが高まります。

サルコペニアはフレイルとオーバーラップしており、治療もフレイルと同様に栄養および運動療法が推奨されています。

