

フレイル=虚弱の早期発見、早期の予防!

じょうず 上手に老いるには……



しっかり噛んでしっかり食べ、しっかり動く、そして社会性を高く保つこと!

10年前後の開きがある 平均寿命と健康寿命との間

「最後まで元気に生きたい。ピンピンコロリと逝きたい」
高齢者のほとんどがこう願っています。でも、それは可能なのでしょうか。

ご存じのように、わが国の平均寿命は男性が80・8歳(2015年)、女性が87・0歳(同)。一方、日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康生活を送れる期間「健康寿命」は男性が71・1歳(2013年)、女性が75・6歳(同)です。

「すなわち平均寿命と健康寿命の間に男性は9・1年、女性は11・4年

もの開きがあります。その間、次第に筋力や活力が衰え、外出することなども減り、私たちは老いのスロープを徐々に下っていくことになりま

「こう警鐘を鳴らすのは高齢者の健康寿命を延ばす、新たなまちづくりのための国民運動を提唱する東京大学の飯島勝矢教授(高齢社会総合研究機構)です。

ちなみに消防庁によると、ピンピンコロリと急死するケースは死亡者全体のわずか4・8%。きわめて稀なことといわねばなりません。

「大なり小なり最後は他人の手を借り、面倒を見てもらわなければなりません」

ただし、諦めるのは早い。健康寿命を延ばす、上手な老い方というのがあるのです。

60歳以降、急速に自立度が低下する高齢者……

歳を重ねて進む老化現象は、誰に

でも等しく生じます。高齢者が徐々に心身の機能を低下させ、自立した生活が難しくなるのは仕方ないことです。

「この心身の機能の、著明な低下を虚弱≡フレイルと呼びます。高齢者は自立した健康な状態から、このフレイルという中間的な段階を経て、次第に要介護状態に陥るといわれています」

しかし、心身の機能低下は画一的に生じるものではありません。個人差が大きいのです。約6000人の日本人高齢者を追跡したパネル調査によると、老化による自立度の低下は次の3つのパターンに大きく分けられます。(次頁右のグラフ参照)

「一つは、60歳以降急速に自立度が低下し、重い要介護の状態に陥るパターンです。男性の5人に1人(19・0%)、女性の10人に1人(12・0%)がこのパターンに該当します。脳卒中や心臓病、がんなどの発病をきっかけとするケースが多いと考えられます」

もうひとつは、75歳ころを境に徐々に自立度が低下していくパターンで

す。10人のうちの7人の男性(70・1%)、10人のうちの9人の女性(88・8%)がこのパターンをたどります。いわゆる虚弱化です。ロコモティブシンドローム(運動器機能低下症候群)やサルコペニア(筋肉・筋力低下症候群)、認知症などから自立度が低下し、転倒や入院、施設入居などをきっかけに、最終的な生活機能低下に向けて負の連鎖に入りやすいケースです。

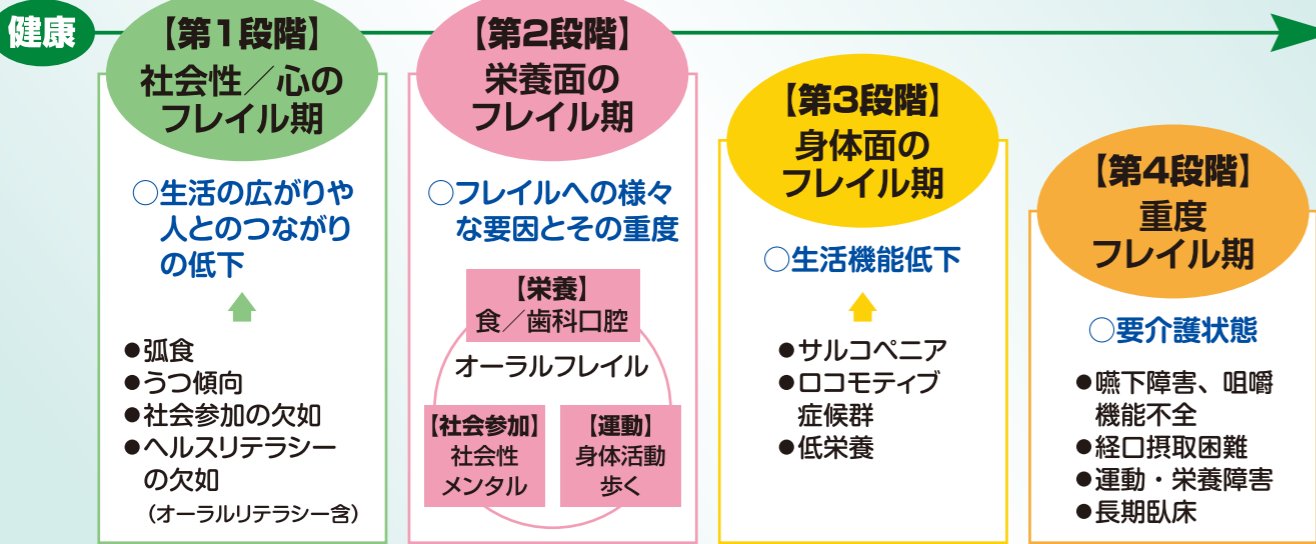
「あと一つは、高齢になっても自立度がほとんど変わらないパターンです。アクティブ・シニアといわれる方々で、高齢男性の10人に1人(10・9%)が該当します」

ちなみに、このパネル調査では確認できませんでしたが、女性のアクティブ・シニアも存在します。

フレイルの扉を開けるのは 社会性のつながりの喪失

では、私たちはどのように衰え、自立した健康な状態からプレフレイル(前虚弱)、フレイル(虚弱)へと移行し、要介護の状態に陥っていくのでしょうか。

フレイル(虚弱)の進行





飯島勝矢 (いいじま・かつや) 教授

1990年東京慈恵会医科大学医学部卒業後、千葉大学医学部附属病院循環器内科へ入局。91年亀田総合病院循環器内科、君津中央病院循環器科、東京都東部地域病院循環器科に勤務。97年東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座医員、2001年同大学加齢医学講座助手。02年米国カリフォルニア州スタンダード大学医学部循環器内科研究員、05年東京大学加齢医学講座助手。06年同大学加齢医学講座講師、医局長、病棟医長、外来医長を経て、11年東京大学高齢社会総合研究機構准教授。16年から現職。2015年内閣府一億総活躍国民会議有識者民間議員。専門は老年医学、老年学（ジェロントロジー：総合老年学）で、とりわけフレイル予防の高齢者大規模コホート研究及び包括的フレイル予防プログラムを構築した先駆者として広く知られる。共著に『老いることの意味を問い直す——フレイルに立ち向かう』（株）クリエイツかもがわ刊）。

東京大学高齢社会総合研究機構 <http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>
〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1 工学部8号館713号 TEL 03-5841-1662

シニアのようになれるのでしょうか。飯島教授のグループの研究とその解析結果から、その秘訣を学ぶことができます。「結論から言いますと、健康長寿を実現するには『しっかり噛んでしっかり食べ、しっかり動く、そして社会性を高く保つ』ことです。つまり健康長寿のための柱として、①栄養（食・口腔機能）と②身体活動（運動、ボランティアなど）の3つがあげられます。そして、どれ一つたりとも欠けてはならず、三位一体として包括的に理解し、積極的に毎日を過ごすことが求められているのです」

かつて、「介護予防のためには運動が重要」「運動だけやっていたらよい」という理解が広く行き渡っていました。しかし、70歳や80歳の高齢者に「毎日、もう2000歩、歩いてください」とアドバイスしても、皆、できるのかというところは無理。「『継続的に運動をやる』というスイッチを持っている人にしかできない

「82歳のおばあちゃんの話です。半年前に出席した初回（1回目）のフレイル・チェックではガリガリに痩せていたのに、『今回（2回目）は体重が5kgも戻り、見違えるようにふっくらなられていた』とのこと

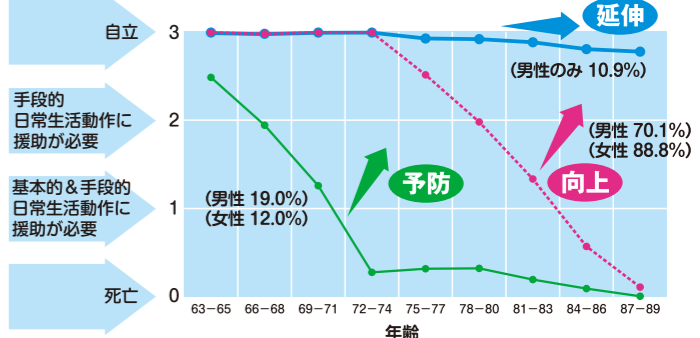
指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、さまざまなリスクが高まっていくことがわかっています。



低い サルコペニアの危険度 高い

◆我々はどう弱っていくのか……◆



手段的日常生活動作：現金自動支払機に自分の銀行カードを押しこみ、暗証番号を押し、きちんとおカネを目的の銀行口座へ振り込めるような動作
基本的日常生活動作：茶碗と箸を使って食事を食べられるなどの最低限必要な日常動作
〔出典〕秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構造 [科学] 岩波書店、2010年

まず第一段階として外出も含めて生活の広がりや低下したり、他人とのつながりが減ったりしてきます。社会性や心のフレイルが始まるので「社会とのつながりを徐々に失っていくことが、フレイルの扉を開けてしまうのです」

「指輪っかテスト」は身体面のフレイルを進行させる、サルコペニアの危険性の大小を早期発見するテストです。まず素足のふくらはぎの一番太いところを、親指と人差し指で輪っか

「指輪っか」テストを紹介しました。今回はそのうちのひとつ、「指輪っかテスト」は身体面のフレイルを進行させる、サルコペニアの危険性の大小を早期発見するテストです。まず素足のふくらはぎの一番太いところを、親指と人差し指で輪っか

ふくらはぎを「指輪っか」で握めなかつたらOK!

飯島教授は2012年から3年間、千葉県柏市内で2000人規模の高齢者を対象とする大規模健康調査「柏スタディ」に取り組んできました。その結果、「指輪っかテスト」や「イレブンチェック」「深掘りチェック」など、フレイルの早期発見のための方法を、新たにいくつも考案・確立しました。今回はそのうちのひとつ、「指輪っか」テストを紹介します。

社会参加+栄養+運動 求められる三位一体の取り組み

当然のことですが、誰もが「アクティブ・シニアになりたい」と望んでいるはず。どのように努力すれば健康寿命を延ばし、アクティブ

自分自身の三位一体を見つめ実践しよう

では、三位一体の取り組みとは、どのようなことなのでしょう。「市民のための、市民の手によるフレイル・チェック」(市民サポーター主導型健康増進プログラム)の普及に努めている飯島教授のもとへ、

「実は、この2つが体重を5kgも戻せた要因なのです」
健康長寿のための三位一体の取り組みとは、こういうことなのです。「個々の高齢者にとって、多種多様な三位一体が存在します。三位一体は十人十色でよいのです」
自分にとって、「三位一体とはどのようなものなのか」を一人ひとりの高齢者が考え、継続することが健康長寿に役立つのです。