

フレイルとサルコペニアに対する全人的医療

いずみ
泉

のぶ
信 夫

キーワード：フレイル，サルコペニア，後期高齢者，
健康長寿，全人的医療

要 旨

後期高齢者の受診に際し，病気の診断・治療は適切に行われている。だが後期高齢者は加齢と共に心身が衰えてくるフレイルが重要になってくる。病気の診療と共にフレイルの予防もしてこそ「全人的医療」といえる。これの実施施設は未だ少数に止まるとされる。全人的医療が少しでも広まる事を願いつつ本稿に取り組んだ。フレイルとフレイルに関連するサルコペニアやロコモティブシンドロームの簡易検査と共に要介護防止策に触れた。

はじめに

筆者は後期高齢者になり，フレイルとサルコペニアが気になりだした。フレイルを過ぎ要介護者にならないためには，どのような注意を払う必要があるか。また，医師として病気の適切な診療を行うことは，もちろんだが，加齢とともに心身が衰えてくる「フレイル」を予防・対応し，真の健康寿命の延伸をめざす「全人的医療」を行うことが必要だ¹⁾。病気の診療はどの医療施設でも問題ないが，フレイル対策を実践している施設は未だ少ないのが現状である¹⁾。フレイル予防，早期発見をも実践していく施設が増えていくのを願う。

I. フレイルとは

1. フレイルの語源 Disability（障害；要介護状態）に至る前段階をいう。以前は「虚弱」としたが，改善することが難しいイメージを含むため，日本老年医学会が英語の「フレイル」を用いることにした。自立生活が出来なくなるまでの期間を「健康寿命」といい，健康寿命が終わりに近づいていることを示す。適切な心掛けで自立した状態を維持できることも分かっている¹⁻²⁾。要介護状態になると，自立状態に戻る事が難しくなるため，早くから心と体の手入れすることが必要である（表1）²⁾。

2. フレイルの評価 2006年から，近い将来，フレイルとなる65歳以上の高齢者を早期に発見して支援を行う介護支援事業の生活機能評価でフレイルの①身体的，②精神・心理的，③社会的側面を含む項目をチェックできる25問の基本チェックリ

Nobuo IZUMI

出雲市

連絡先：〒693-0021 島根県出雲市塩冶町909-3

出雲市