

ドクターに聞きました

フレイルについて

フレイルという言葉、あまり聞いたことはないと思います。最近の概念です。メタボ、ロコモ、サルコペニアという言葉は少し耳にしたことはあると思いますが、それらと関連した概念です。

フレイルの定義は「加齢とともに身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」簡単に言えば、肉体的・精神的・社会的に虚弱な状態ということです。

診断してみましょう

フレイルの診断としては以下5項目の、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であると判断します。

1 体重減少（意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少）

2 疲れやすい（何をするのも面倒だと週に3〜4日以上感じる）

3 歩行速度の低下

4 握力の低下

5 体活動量の低下

フレイルのトリガーは肉体的虚弱です。似た概念でサルコペニアがあります。サルコペニアは肉体的虚弱で、筋肉には白筋と赤筋の2種類あり、主に白筋萎縮によって筋力低下が起こり、不可逆的病的状態です。フレイルは肉体的虚弱で可逆的なものとされますが、社会的精神的な虚弱を伴います。

予防には運動療法が大切

ロコモがフレイルのきっかけになりますので、ロコモ予防が一番大事です。身体的フレイルが精神的社会的フレイル

につながります。その予防には基本的に運動療法が大事です。何とか体を動かすように周りの人が進めることで、運動療法を通じて周囲の人との関わりを持ち、社会的な孤立を防ぐことです。運動療法は投薬と同じ概念で、運動処方といえます。有酸素運動は大事ですが、白筋を鍛える筋トレも大事です。スクワットで構いません。私が長年診察している98歳の男性も筋トレをしつかりされ、元気に過ごされています。フレイル予防のキーポイントは白筋を鍛える筋トレです。白筋は筋トレでしか鍛えられません。筋トレを中心とした運動を周囲の方と楽しく継続していただき、社会的孤立と精神的孤立を防ぎましょう。筋肉や骨の原料となるタンパク質の不足にならないよう、十分にそれをとるようにしましょう。兎に角運動に誘うことです。



医療法人秀英会
新庄整形外科医院 院長
新庄 信英 先生

略歴

医学博士
日本整形外科専門医
日本リウマチ学会専門医
日本体育協会スポーツドクター
スポーツクラブリフレ代表取締役
趣味 フルマラソン
シニアサッカー

医療法人秀英会
新庄整形外科医院
若松区東二島4丁目4-1
TEL 093-791-7111



98歳
筋トレ中

