地域報道本部 生活班
kurashi@kumanichi.co.jp
TEL:096-361-3151 FAX:096-366-4012

くらし | Life |

医療の窓
MEDICAL-COLUMN

健康と介護の間 「フレイル」に注意

⑩ 平田 好文さん

「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？「frailty（虚弱）」という英語から命名され、健康と介護の中間で、少し弱っている状態のことを指します。

国立長寿医療研究センターの調査では、全国の高齢者の中で健康な方が約50％、フレイル予備軍が約40％、そしてフレイルは約10％を占めるという結果が出ています。健康な方が知らない間に予備軍やフレイルに移行し、さらに要支援、要介護に悪化することも分かっています。

「フレイルの主なチェック項目」の図をご覧ください。1～2項目あてはまるとフレイル予備軍、3項目以上だとフレイルと定義されています。特に、握力で男性26㌔、女性16㌔未満は予備軍の重要な指標です。



他の4項目でも体重減少や運動習慣のなさ、歩行障害など、栄養、運動が課題と指摘されています。栄養の中でもタンパク質が重要です。皆さん、タンパク質は取っていますか？　1日に男性60㌘、女性50㌘が最低必要と言われていますよ。

タンパク質が十分に取れているかは、血液検査で血清アルブミン値を測定するとわかります。低下していれば要注意です。食べる内容があっさり系になると、タンパク質が知らずに不足して筋肉が減少し「サルコペニア」という現象が起こり、フレイルになってしまいます。これを「新型栄養失調症」といいます。

フレイルは単なる老化ではありません、きちんと医学的に診断を受けて、治療を受けましょう。「自分は大丈夫」と思っている方の中にフレイルの方をかなり発見します。私たちは、このような方を「隠れフレイル」と呼んでいます。1人暮らしや介護をしている高齢者に多く見られます。

また、フレイルの方は生活不活発状態になりやすく、骨密度の低下も指摘されています。転倒骨折の多くはフレイルの方であり、後期高齢者であることも報告されています。

握力は筋力の代表。ペットボトルのふたが開けられないのは、フレイルの分かりやすい兆候です。フレイル外来を受診されることをお勧めします。（熊本託麻台リハビリテーション病院理事長）

◇　◇

私たちの体や心の病気に向き合う医療従事者。健康や医療に関する身近な話題を、県内の医師らに月1回、語ってもらいます。



ひらた・よしふみ　1976年熊本大医学部卒、同大病院脳神経外科。94年熊本託麻台病院、2008年同病院長。15年熊本託麻台リハビリテーション病院理事長。脳神経外科学会専門医、日本リハビリテーション医学会指導医・専門医、日本リハビリテーション病院・施設協会理事。熊本脳卒中地域連携ネットワーク研究会（K-STREAM）事務局。75歳。

医療の窓 ご意見募集　県内の医療関係者に月1回寄稿してもらう連載「医療の窓」では、読者からのご意見や感想を募集します。〒860－8506　熊本日日新聞社　地域報道本部生活班「医療の窓」係。ファクス096(366)4012、メールはkurashi@kumanichi.co.jp

7／8（水）熊本日日新聞に当法人理事長の記事が掲載されました。

NITE（ナイト＝独立行政法人製品評価技術基盤機構）によると、①自動車内に放置し異常発熱で火災が発生した②膨張し・破裂・発火する恐れが高くなります。また、外部からの衝撃などにより内部ショートが生じ発煙や発火につながる場合があ

第68回
熊日金婚夫婦表彰
7/24㈮まで申請受付中
対象　昭和51(1976)年1月1日
※以下の場合も表彰対象です
●昭和51年より前に結婚したが
●昭和51年に結婚したが、入籍
▶親族を含む第三者の証明が
申請時に証明内容を記した
●一度離婚し、元の夫婦同士で