

フレイルとサルコペニアについて

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

■健康長寿の実現のために

超高齢社会を迎え、我が国は真の健康長寿を実現するための対策が急務となっています。健康寿命をさらに平均寿命に近づけていくため、医療者はもちろん社会全体の重要課題となっています。

健康寿命とは、心身の健康を保ち、日常生活を支障なく送ることのできる寿命のことです。平均寿命と健康寿命の差(要介護状態にある期間)は、過去十数年間、男性が約9年、女性は約12年で推移してきました。健康寿命は、2013年から2016年まではわずかな延びにとどまっています(表1)。

■フレイルとサルコペニア

「平成28年 国民生活基礎調査」によれば、高齢者の要介護状態になる原因の第1位は認知症(脳血管疾患を初めて逆転)で、次いで脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患等が主要な原因となっています。しかし、脳卒中のように急性発症で要介護状態となる疾患ばかりではなく、特に後期高齢者では体力低下、身体の衰弱が徐々に進んで要介護状態に至ることが多いとわかってきました。この「高齢者の衰弱」に、フレイルやサルコペニアが関連していると考えられています。

「フレイル」とは、「加齢に伴う予備能力低下のた

め、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す英語『frailty(フレイルティ)』の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語です(フレイル診療ガイド2018年版)。フレイルは、健康と要介護の中間の時期であり、適切な介入により再び健全な状態に戻ることが可能なため、予防や早期介入が重要になります。

サルコペニア(筋肉減少症)は、加齢により骨格筋量が低下し、移動等の身体機能、ひいては生活機能の低下リスクが高い病態をいいます。

一方、日本整形外科学会で提唱しているロコモティブシンドローム(運動器症候群、ロコモ)とは、筋骨格系・神経系を介して作動する運動器の障害のため、移動能力の低下をきたします。

フレイル、サルコペニア、そしてロコモは、互いに密接に関係しています。また、フレイルは身体的な衰えばかりでなく、心理的・認知的要因及び社会的要因も含む概念であり、正しく診断するためにはそれらすべてを考慮する必要があります(表2)。

フレイルとサルコペニアの予防は、高齢者の生活機能の維持、さらには健康寿命を延ばすうえでは内科的疾患の適切な管理と同じくらい重要であると考えられます。

表1 男女別平均寿命と健康寿命 (単位:年)

		2013年 (平成25年)	2016年 (平成28年)	健康寿命 の延び
男性	平均寿命	80.21	80.98	
	健康寿命	71.19	72.14	0.95
女性	平均寿命	86.61	87.14	
	健康寿命	74.21	74.79	0.58

(厚生労働省、国民生活基礎調査より)

表2 各種フレイルの内容

- 身体的フレイル…
サルコペニアやロコモなど
- 心理的・認知的フレイル…
うつや認知機能低下など
- 社会的フレイル…
閉じこもり、独居、孤食、経済的問題など

新婚世帯に住居費・引越費用の一部を補助します

城里町では、新婚世帯に対し、住居費・引越費用の一部を補助します。

■補助金額 1世帯あたり上限30万円(住居費・引越費用の合算額)

■補助対象世帯 ①～⑦の要件をすべて満たす世帯

- ①平成31年1月1日から令和2年3月31日までに婚姻届を提出し、受理された夫婦
- ②新婚世帯の平成30年中の所得(夫婦での合算額)が340万円未満であること
- ③申請時に対象となる住居が城里町内にあること
- ④他の公的制度による家賃補助等を受けていないこと
- ⑤過去にこの制度に基づく助成を受けていないこと
- ⑥夫婦ともに婚姻日における満年齢が34歳以下であること
- ⑦町税等の滞納がないこと

■補助対象期限 令和2年3月31日まで

※予算に限りがあります。申請に必要な書類等の詳細は、福祉こども課までお問い合わせください

■申請先・問合せ 福祉こども課 ☎029-353-7265(直通)

