

フレイルとサルコペニアの診断について

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

広報しろさと1月号でお話しした「フレイル」と「サルコペニア」の診断方法についてお話しします。

■フレイルの診断

健康な状態(健常)から要介護状態への過渡的な段階をフレイルと呼びます。フレイルの診断方法には主に次の3つがあげられます。

1. J-CHS基準

最もよく用いられている基準(表1)です。3項目以上当てはまるとフレイル、1~2項目ならフレイルの前段階であるプレフレイル、0項目なら健常と診断されます。

表1 J-CHS基準(日本人向けに改変した調査基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で2~3kg以上の体重減少
筋力低下	握力が男性26kg未満、女性18kg未満
疲労感	ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度が1m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? ①、②のいずれも「していない」と回答

(フレイル診療ガイド2018年版より)

2. 簡易フレイルインデックス

道具を必要としないスクリーニング法です。3点以上でフレイルと診断します。

- 6か月で2~3kg以上の体重減少がありましたか?
はい⇒1点
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?
はい⇒1点
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?
いいえ⇒1点
- 5分前のことが思い出せますか?
いいえ⇒1点
- ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがしますか?
はい⇒1点

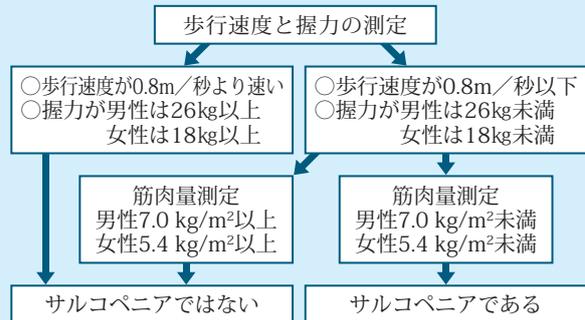
3. 基本チェックリスト

高齢者が自分の健康状態(日常生活動作や認知機能など)について25項目をチェックする質問票で、日本独自のものです。8項目以上でフレイルと判断され、7点以下に比べ要介護認定のリスク及び死亡のリスクが高くなるという調査結果があります。

■サルコペニアの診断

現在、サルコペニアは骨格筋量の低下だけでなく、それに伴う筋力低下、身体機能低下を認める症候群(=疾患)であるとされています。しかも転倒、骨折、死亡などのリスクとなりうる点が重要です。診断方法には、アジア人のために考案されたサルコペニア基準(表2)があります。

表2 アジア人向けの診断基準2014(図を一部改変)



■フレイル、サルコペニアの有病率

東京大学特任教授吉村典子氏らによる大規模住民調査(ROADスタディ)によると、60歳以上のフレイルの有病率(フレイルと診断された人の割合)は、5.6%(男性3.8%、女性6.6%)と推定され、男女とも年齢とともに高くなる傾向にありました。2010年の人口統計に当てはめると、60歳以上の220万人がフレイルであると推計されました。

同様に、60歳以上のサルコペニア有病率を求めると8.2%(男性8.5%、女性8.0%)となり、フレイル同様、男女とも年齢とともに有病率は上昇するとの結果でした。2010年人口統計に当てはめるとサルコペニア者数は推計370万人となりました。

一方、骨粗鬆症の存在がフレイル、サルコペニアの発生リスクを上げていることがわかり、骨粗鬆症の予防が双方を予防するための1つのカギであることも明らかになりました。

3月・4月のイベント情報

●水戸市

『第124回水戸の梅まつり』

期間 3月29日(日)まで

場所 偕楽園、弘道館

問合せ (二社)水戸観光コンベンション協会

☎029-224-0441

●東海村

『第29回東海やぐらまつり』

期間 3月下旬~4月上旬

場所 阿漕ヶ浦公園

(東海村村松579)

問合せ 東海村観光協会

☎029-287-0855

●小美玉市

『小美玉さくらフェスティバル2020』

日時 4月11日(土)

午前9時30分~午後3時

場所 四季の里芝生広場・四季文化館のりれ

(小美玉市部室1069)

問合せ 四季文化館のりれ

☎0299-48-4466

●那珂市

『八重桜まつり』

期間 4月16日(木)~29日(水)

※夜桜期間

4月18日(土)~26日(日)

場所 静峰ふるさと公園

(那珂市静1720-1)

問合せ 那珂市商工観光課

☎029-298-1111