

## フレイルとサルコペニアの予防～健康長寿を実現するためには～

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

## ■サルコペニアは怖い

多くの高齢者は加齢に伴い、健康な状態⇒筋力が衰えるサルコペニア⇒生活機能が全般に衰えるフレイル⇒日常生活でサポートを必要とする介護状態と移行していきます。ただし、適切に支援すれば回復できる可能性があります。

サルコペニアについての研究から、次のことがわかっています。

- 自然な加齢による変化で、筋肉は1年間に1%ずつ減っていく。
- 入院期間中、筋肉は、1日で0.5～1%ずつ減っていく。
- 高齢者は、2週間の寝たきり生活で、7年分の筋肉をいっぺんに失ってしまいます。

筋肉を付ける(減らさない)ためには、しっかり食えることが必要です。適正なカロリー摂取を指導され続けてきた世代は、戸惑いがあるかと思いますが、筋肉を付けるためには、良質のたんぱく質(肉・魚・乳製品)をしっかり摂り、レジスタンス運動(腕立て伏せやスクワットなど繰り返し筋肉に抵抗をかける運動)を行うとよいとされています。

## ■高齢者のフレイル予防研究について

千葉県柏市において、東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 教授によって、サルコペニアと栄養や社会性等がどのように関わっているか調査が行われました(柏スタディ)。自立している高齢者、要支援高齢者を対象にフレイルチェックを行い、自分の弱点に気づかせ、普段の生活・行動を変えるよう繰り返し促しました。サルコペニアの簡易的な検査法には、両手の親指と人差し指でふくらはぎをふわっと囲み、指とふくらはぎの間隙を調査する『指輪っかテスト』を行いました。指との隙間ができるふくらはぎの細い人は、指で囲めない人に比べて、2年後までのサルコペニア新規発症率は3.4倍、4年後には総死亡リスクが3.2倍になりました。

調査は、社会的フレイルについても解析しています。主に自立している高齢者を、「身体活動(運動)」

「文化活動」、「ボランティア・地域活動」の実施状況で分類し、フレイルになるリスクを算出しました。全ての活動を行っていない人は16倍のリスクがありました。興味深いのは、運動だけを行っている人のリスクは6.4倍だったのに対し、運動はしていないが他の2つの活動を行っている人はリスクが2.2倍で、さらに低いことです。運動以外の活動であっても、継続していることがフレイル予防につながるといえます。

## ■オーラルフレイルについて

次の「ささいな口周りの衰え」に3項目以上該当する人は、口の機能が低下しているオーラルフレイルと定義されます。

- ①残っている歯が20本未満である
- ②かむ力が弱い
- ③舌の力が弱い
- ④滑舌が悪い
- ⑤硬いものが食べにくい
- ⑥汁物を飲んでむせることが増えてきた

柏スタディでは、4年間オーラルフレイル該当者を追跡調査したところ、4年後の要介護新規認定率が2.35倍、総死亡リスクは2.09倍になりました。

口の機能を維持するためには、早期から口の健康意識を高める必要があります。かかりつけ歯科医で健診を受け、オーラルフレイルを予防し、さらに身体的フレイルの予防につなげましょう。

## ■健康長寿を実現するための要件

健康長寿を実現するためには、栄養(食と口腔機能)、身体活動、社会参加(閉じこもらない)が大切な要件です。

柏市では、住民が励まし合いながら健康長寿を目指しています。この住民主体の健康長寿まちづくり運動が全国の自治体に広がり、フレイル予防の大切さを多くの方が理解し、早い時期から実践することで「元気なお年寄り」が増えていくことを期待します。



## 新型コロナウイルス感染予防のために1人ひとりができること

感染の拡大を防ぐためには、1人ひとりの心がけがとても大切です。あなたやあなたの周りの人たちを守るための行動をしましょう。

- ◆こまめに石けんで手を洗いましょう。
- ◆こまめに換気しましょう。
- ◆咳エチケットを心がけましょう。
- ◆3密(密閉・密集・密接)を避けましょう。

※咳エチケットとは、咳やくしゃみをするときにマスクやティッシュ、ハンカチ、袖等で口と鼻を押さえることです。

問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550

