



人生100年時代の

健康管理

桐生大学 桐生学短期大学 副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

前回、健康寿命を損でいただきました。なる原因の一つにフレイルとは、英語の「Frailty」が語源

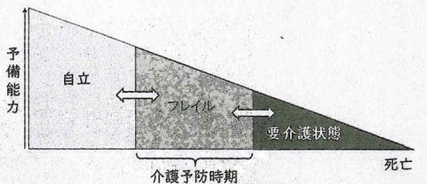
と、身体能力(咀嚼)がみ砕くこと(嚥下)のみ(む)こ(こ)な(な)の機能の低下だけでなく、心臓や肺などの内臓の機能も低下し、さまざまな病気にかかりやすくなります。通常なら、風邪をひいても、数日で治りますが、風邪から肺炎を併発したり、食欲が低下して衰弱したり、数日間て急に足腰が弱り、転倒、外傷、あるいは骨折をおこしやすくなります。環

## ④フレイルとは

ですが、直弱性が出現した状態で訳すと虚あるが、一方で適切な介入・支援により、生(い)じ(じ)ゃ(ゃ)く(く)、活機能の維持向上が可能な状態像、として衰弱であり、あまりに弱々しい。フレイルは健康な状態と要介護状態の中間にあり、からだの虚(よ)ろ(ろ)こ(こ)ろ(ろ)、認知の虚(よ)ろ(ろ)こ(こ)ろ(ろ)の虚弱の三つの側面(多面性)があります。図のように、フレイルは元に戻る可能性(可逆性)がある状態ですが、そのままにすると、容易に要介護の状態になる状態とも言えます。

境の急な変化に対応できず、不穏やせん妄(一時的にとこ)にいるからなくなり、自分の感情がコントロールできなくなる状態)になることもあります。

医療や介護に関わる者の中で、フレイルを早期に見つけ、そこに介入して元気な状態に戻すことへの関心が高まっていますが、超高齢社会のわが国において、最も大切なのは、あなたがフレイルについてよく知り、ご自身に起こっていることを意識しながら、適切に対処していくことです。か



要介護にいたるフレイルモデル (葛谷雅史、日本老年医学会雑誌 2009年を改訂引用)

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉