



人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部学長 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、フレイルが健康な状態から要介護の状態に至る中間段階の

る。認知、社会性の虚弱があるとも紹介しましたが、最もわかりやすいのは身体的な変化です。この領域の第一人者のFried先生は、身体的フレイルについて、本人向けに日本語版フレイル(J-CHS)基準が提唱されました。簡便で、実用的で使いやすいと思います。ここでは、ごく最近、発表された改訂版を紹介し(表)。

⑤フレイルではありませんか？

状態として重要である」と説明しました。フレイルの存在は、将来の転倒、日常生活動作障害、入院、死亡に関連していることが明らかになっています。

フレイルの原因となる主なものは、運動不足や偏った食事内容などの生活習慣、身体的因子(腰や膝などの痛み、難聴など)、心理的因子(意欲低下、うつ状態など)、環境因子、各種疾患(高血圧、糖尿病などの生活習慣病や心血管疾患など)、などですが、早期にフレイルに気付くにはどうしたらよいか

フレイルの判定(改訂版J-CHS基準)

Table with 2 columns: 判定項目 (判定項目) and 基準 (基準). Rows include 体重減少, 筋力低下, 疲労感, 歩行速度, and 身体活動.

て、①体重減少②疲労感③活動量の低下④歩行速度の低下⑤筋力低下で評価すること(を提唱しました。わが国では、国立長寿医療研究センターが中心となって、厚生労働省が介護予防のために作成した質問票の25項目チェックリストに準じて、日本人向けに日本語版フレイル(J-CHS)基準が提唱されました。簡便で、実用的で使いやすいと思います。ここでは、ごく最近、発表された改訂版を紹介し(表)。

5項目のうち、三つ以上あてはまる場合をフレイル、一つまたは二つあてはまる場合をフレイル前段階(プレフレイル、一つもないと健常(ロバスト)と診断されます。握力は握力計がないと測れませんので、目安としてハットホルルのキヤップを開ける(握力28kg以上)で判断してください。握力18kgは閉めたキヤップを開けるが目安です。歩行速度は青信号の間に横断歩道を渡り切れな場合が該当します。読者の皆さんはいかがでしょう。ロバストで

※今回は要介護とフレイルです。

◆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

3月13日(水)は、県民講座「新型コロナウイルス感染症の予防と対策」を開催します。講師は、和光大学教育科准教授の山科章先生です。申し込みは、3月13日まで。申し込み先は、桐生大学短期大学部学長事務室(電話:0273-34-1111)です。

株 大 ス が に だ の 先 の 儿 (い)