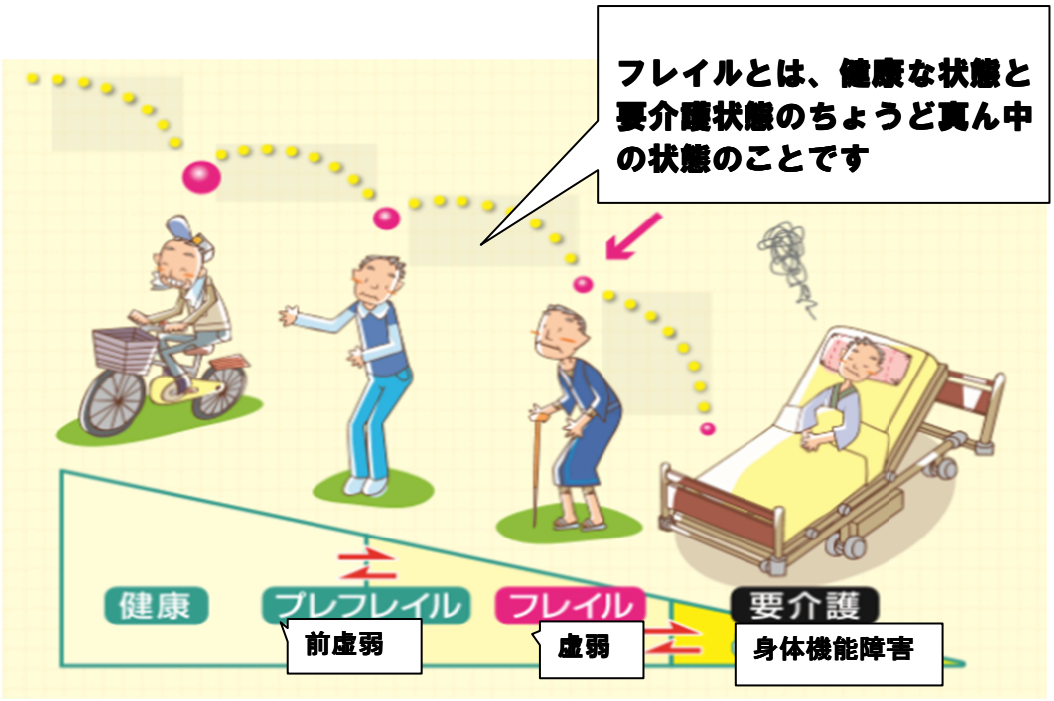
薬局通信
はあもにぃ
お薬のことなら　http://shizuken.com./
No262
2017年
11月号

（有）静岡健康企画　ことぶき薬局 TEL055(977)6024　　たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312　　みかん薬局 TEL053(584)2230　いちご薬局 TEL055(946)6430

フレイルってなんだろう？

年を取って心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty フレイリティ」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、介護が必要な状態に陥ると考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。フレイルに早く気付き、正しく治療や予防することが大切です。



フレイルの診断

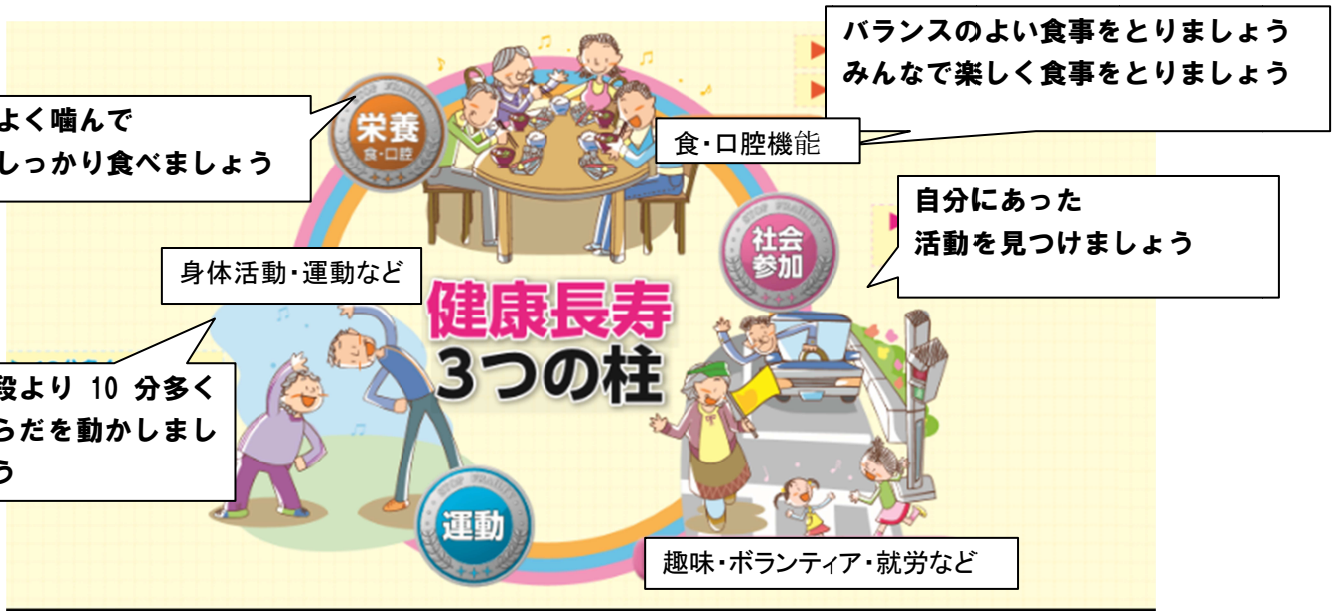
フレイルは年をとることによって、身体の機能が変化し、社会や環境からの影響が合わさることで起こります。一般的に下記のﾌﾗｲﾄﾞの評価基準が用いられます。

1. ６か月間で 2～3ｋｇ以上の体重減少がある　（　○　・　×　）
2. ここ２週間わけもなく疲れたような感じがする（　○　・　×　）
3. ウォーキング等の運動を週１回以上していない（　○　・　×　）
4. 以前に比べて歩く速度が遅くなっている　（　○　・　×　）
5. ５分前の事が思い出せない　（　○　・　×　）

以上の５つの項目のうち、３項目以上が○の場合をフレイル、１～２項目が○の場合を前フレイル（プレフレイル）、○がゼロの場合は健常となります。

フレイルの予防

フレイルを予防し健康寿命を実現するため大切な３つの柱は
栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加です。これらの３つの柱は相互に影響しあっており、特に社会参加が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいのです。



フレイルの治療

1　持病のコントロール　：高血圧・腎臓病・心臓病・呼吸器疾患・整形外科疾患など慢性疾患がある場合は、まず持病のコントロールが必要です。
通院は忘れていませんか？お薬はしっかり飲んでいますか？

2　運動療法と栄養療法　：筋力の低下は個人差があります。筋力が低下している状態で無理に歩行しようとして転倒や骨折を起こす危険があります。また低栄養で運動を行っても筋肉はつきません。必要なたんぱく質を摂れる食事をしましょう。
県内には「ふじ 33 プログラム」など生活習慣改善を推進するプログラムがあります。また静岡市内のサロンや各地では、理学療法士の指導も受けられる「でんでん体操」、栄養士による「食事指導」・「体組成計」の測定も行っています。
美味しく食べるための、歯科治療も定期的に行いましょう。

3　感染症の予防：高齢者は免疫力が低下していることが多いので、インフルエンザや肺炎にかかりやすいといわれています。感染症を防ぐ対策が必要です。
インフルエンザ・肺炎球菌ワクチンの接種も予防のひとつです。

とっても簡単

フレイルを自己チェックできる「指輪っかテスト」や、フレイルの兆候を知ることができる「イレブン・チェック」は各薬局に置いてあります。いつでもお声かけてください。

H29 第１回日本老年薬学会　高齢社会総合研究機構　飯島勝矢
東京都「フレイル東京都パンフレット」より

文責　太田　文子