

1

フレイル予防 鍵は“食”

フレイルは健康と要介護の中間の状態で、自分の気づきや適切な対応により健康な状態を取り戻すことができます。予防の3本柱は、栄養、身体活動、社会参加。ごはんを主食とした日本型食生活は栄養のバランスがとりやすく、筋力維持などに有効です。ひとりひとりが自分ごととして捉え、フレイルになりにくい生活を継続していくことが大切です。

本人の意識や行動の変容によりフレイルは予防できる

日本では2020年度から、75歳以上の後期高齢者を対象に「フレイル健診」が導入されます。フレイルを早期に発見して重症化を防ぎ、介護予防につなげることが目的です。

フレイルとは日本老年医学会が2014年

に提唱した概念で、虚弱を意味する英単語“frailty”からとったことばです。老化により心身ともに弱ってきた状態で、健康と要介護の中間に位置し、生活改善によって健康な状態を取り戻せる段階を指します(図1)。

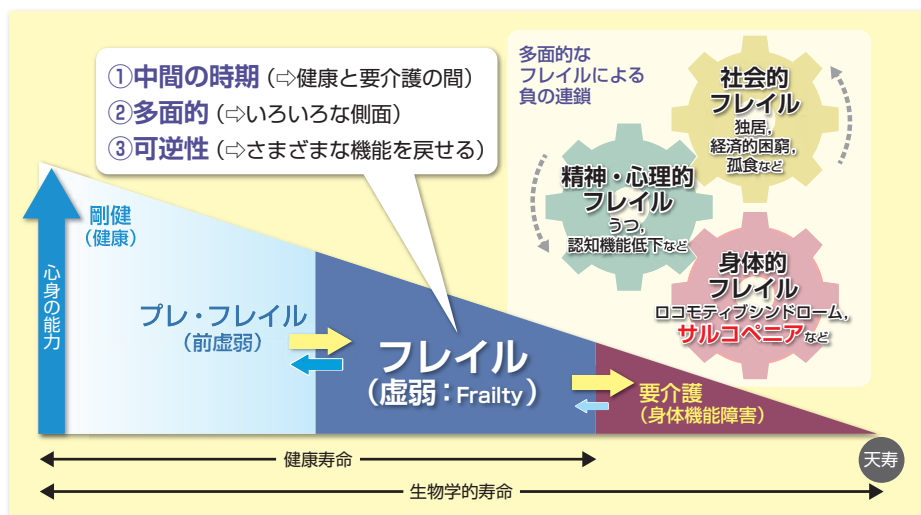


図1 「フレイル」は健康と要介護の中間

(葛谷雅文：日老医誌 2009;46:279-285 より作成)

フレイルは、単に加齢にともなう筋力の低下(サルコペニア)などの身体的側面だけでなく、ひとりで食事をとる孤食などの社会的側面、認知機能低下などの精神・心理的側面という多面的側面があり、ちょっとした衰えが積み重なることで悪化

し、重症化すると要介護状態になってしまうといった悪影響を及ぼします。

フレイル予防には、自分の意識や行動を変えることが何よりも大切です。健康長寿を実現するのはあなた次第なのです。

高齢期はメタボ予防からフレイル予防にギアチェンジ

要介護認定を受けていない高齢者を対象とした長期にわたる大規模研究では、フレイルやサルコペニアになると、健康な人に比べて死亡リスクが高まることがわかりました。

簡単にサルコペニアのセルフチェックができる方法として「指輪っかテスト」があります(図2)。両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い箇所を囲みます。ふくらはぎが細くて隙間ができる人はサルコペニアのリスクが高く、太くて囲めないグループに比べて4年後の死亡率が3.2倍高く、要介護認定者が多いことがわかっています。

高齢者のなかには、メタボリックシンドロームを気にし

て「やせなくてはいけない」と思い、食事制限をする人がいます。しかし、高齢期には筋肉を維持して足腰の衰えを防ぐために、エネルギーと栄養素を適切に摂取する、フレイル予防にギアチェンジする必要があります。

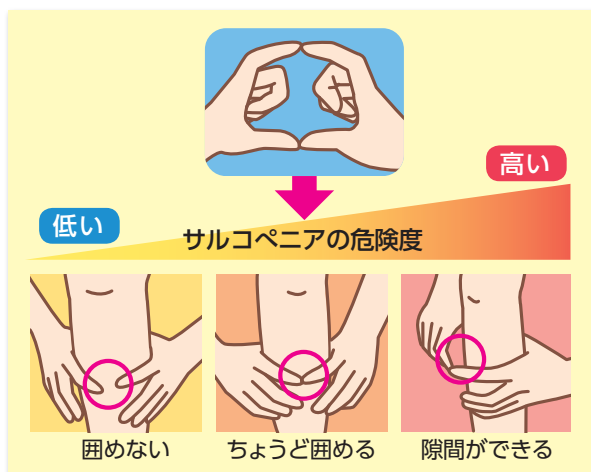


図2 指輪っかテストによるサルコペニアの危険度

(Tanaka T, Iijima K, et al. Geriatr Gerontol Int 2018; 18, 224-232 より作成)

集い語らう日々の活動がフレイル予防につながる

フレイル予防には口の機能の維持や、人とのつながりといった社会性も重要です。

残っている歯の数が少ない、噛む力が弱いなどささいな口の働きの衰えが積み重なると（オーラルフレイル）、4年後には健康な人に比べて要介護認定や死亡リスクが約2倍に上昇することがわかっています。

また、要介護認定を受けていない高齢者約5万人を対象にした調査によると、運動習慣がなくても将棋や俳句などの文化活

動やボランティアなどの地域活動をしている人は、運動習慣だけがある人よりもフレイルのリスクが約3倍低いこともわかりました。運動習慣、文化活動、地域活動のすべてを行っている人のリスクが低いのはもちろんです。ひとり黙々と運動に励むよりも、地域のコミュニティのなかで集い語らう日々の活動の積み重ねが重要と考えられます。

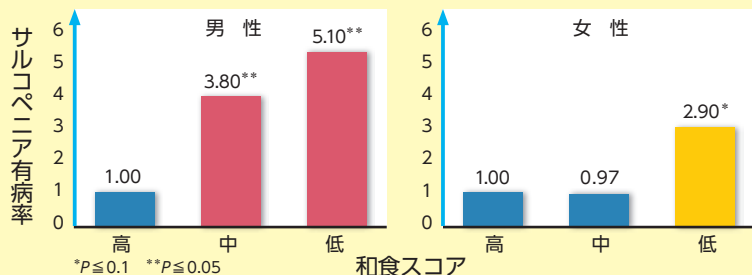
日本型食生活はサルコペニアのリスクを低くする

多様な食品を摂取している人ほど筋肉量が多く体力があり、筋肉量や体力が低下しにくいという研究結果があります。要介護認定を受けていない高齢者約1,300人を対象に行った調査でも、魚、大豆製品、野菜、果物を多くとる日本型の食事パターンの人ほどサルコペニアになるリスクが低いという結果が得られました（図3）。ごはんを主食として主菜や副菜を組み合わせる日本型の食生活は、多様な食品を一緒にとることになり、栄養バランスがとりやすいという特徴があります。

また、同調査では、ひとりて食事をする高齢者は相対的に特定の食品摂取量が低く、特に男性は野菜、女性はごはんの摂

取量が低くなる傾向がみられました。同居の家族がいるのにひとりで食事をする高齢者は約5%いましたが、ひとり暮らしの高齢者に比べてフレイルのリスクが高い傾向にあることもわかりました。フレイル予防には、ひとり暮らしか否かよりも、食事を誰ととるかが重要であることが示されました。





和食スコア

日本の食事パターンを分析した先行研究により、魚、豆、野菜、きのこ、果物、海藻、漬物の7つの食品群の出現頻度を使用。週に4～6回以上の摂取がある場合に1点加算

3群に分割：和食スコア（高/中/低）＝男性5～7点/3～4点/0～2点、女性6～7点/5点/0～4点

図3 魚、大豆製品、野菜、果物を多くとる
日本型の食事パターンの人ほど、サルコペニアの有病率は低い

(Suthutvoravut U, et al. J Nutr Health Aging 2020;doi:10.1007/s12603-020-1318-3. 1-8./
Okada E, et al: Br J Nutr 2018; 120, 464-471 より作成)

すべての人が協働して一歩を踏み出そう

健康長寿の実現にはフレイル予防の3つの柱である栄養、身体活動、社会参加が欠

は、すべての人が協働して一歩を踏み出すことが重要です。

かせません(図4)。その中で、食の重要性、特にごはんを中心とした日本型食生活の優位性をひとりひとりが認識し、自分ごととして日常生活の中で継続していくことが大切です。一方、その受け皿として良好な社会環境を整えることも求められます。多面的な要素を持つフレイル予防・対策に

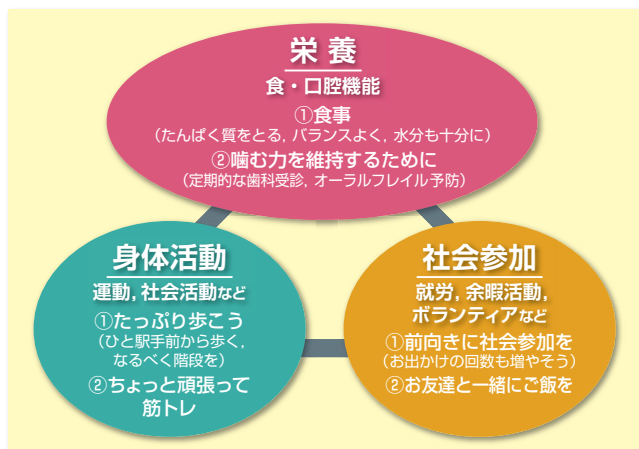


図4 フレイル予防のための「3つの柱」