

# 高齢者の 栄養管理を考える

## Vol.1 フレイルとは？



**監修：荒井 秀典** 先生(国立長寿医療センター病院長)

フレイルとは、加齢に伴い様々な臓器機能の変化や予備能力の低下より、外的なストレスに対する脆弱性が亢進した状態をいいます。フレイルは要介護の危険性は高いものの、ある程度の健康状態を維持できている状態をいいます。フレイルは栄養管理をはじめとするしかるべき介入により、再び健康な状態に戻るという可逆性があると考えられます。そのため、フレイルの高齢者を早期に発見し、適切な介入をすることで、生活機能の維持・向上を図ることが可能です。

### Friedの定義<sup>1)</sup>

- ① 握力の低下
- ② 活動量の低下
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 疲労感
- ⑤ 体重減少

### 簡易版フレイル・インデックス<sup>2)</sup>

- ① 6か月間で体重2～3kg以上の体重減少はありましたか？
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
- ③ ウォーキング等の運動を週1回以上していますか？
- ④ 5分前のことが思い出せますか？
- ⑤ (ここ2週間)わけもなく疲れた感じがする

### 基礎疾患ごとにみたフレイルの合併頻度<sup>4)</sup>

|       |       |
|-------|-------|
| 呼吸器病  | 1.78倍 |
| 心血管疾患 | 2.21倍 |
| 抑うつ症状 | 4.73倍 |
| 貧血    | 2.47倍 |

## フレイルの評価基準と頻度

フレイルの評価基準でよく用いられているのが、Friedの定義<sup>1)</sup>です。我々も、基本チェックリストや生活機能に関する質問をもとに、5つの質問からなる簡易版のフレイル・インデックスを作成しています<sup>2)</sup>。

ともに以下のように分類されています

①～⑤のうち、

**3つ以上該当する場合：フレイル**

**1つまたは2つ該当する場合：プレフレイル (前フレイル)**

**全く該当しない場合：健常高齢者**

なお、わが国で65歳以上の高齢者5,104人(平均年齢：71歳)を対象にFriedの定義を用いてフレイルの頻度を検討したところ、全体の11.3%がフレイルに該当することが示されています<sup>3)</sup>。また、前述のフレイル・インデックスを用いて検討した、65歳以上の高齢者5,852人を対象とした我々の調査でも、12.5%がフレイルでした<sup>3)</sup>。

## フレイルが合併しやすい疾患

フレイルを引き起こす要因は複数認められています。その中でも、慢性的な管理を要する疾患は、フレイルを合併しやすいことが知られています。

肺気腫、貧血、腎臓病などの消耗性の疾患に加えて、抑うつ状態や心血管疾患が基礎疾患としてある場合には、フレイルの合併頻度が高まることが明らかにされています<sup>4)</sup>。