

## “虚弱”（Frailty：フレイル）になるのを防ぐ ～老年内科医の専門分野～

我が国の65歳以上の高齢者人口は、人口の24%に達しており、約4人に1人が高齢者という世界でもっとも高齢化が進んだ社会になっています。病院に入院する方も、半数以上が高齢者であり、なかでも75歳以上のいわゆる後期高齢者の方が著増しています。特に後期高齢者の特徴として、複数の慢性疾患を持っている中で、急な病気にかかってしまい、治療を繰り返し受ける経過で日常生活の自立性が失われてしまうことがあることです。このような後期高齢者に頻度が高く起こる複数の慢性疾患、あるいは、慢性の症状を、**老年症候群**といい、高齢者の診療をする上で、我々、高齢者診療の専門医（**老年内科医・老年病専門医**）が常に考慮している状態があります。老年症候群は、転倒、意識障害、不明熱、嚥下障害、褥創、尿失禁、便秘、呼吸困難、抑うつ、認知症など複数の原因疾患や身体の状態が起こるもので、臓器別診療科が単科で対処することがしばしば困難であることが多い症候群です。その老年症候群の中でも、とりわけ近年注目されているのが、“**虚弱**”（英語では **Frailty**；フレイル）という状態です。この状態は、様々な言葉で定義されており、診断基準も複数提唱されていますが、端的に言うと、“**体の予備能が衰えてしまい、少しの身体的、精神的ストレスに対して回復できない**”状態です。具体的には、筋力が衰え、歩行速度が低下し、意欲低下が顕著となり、運動習慣が乏しく、そして、意図しない体重減少が起こっている状態です。米国の報告では、65歳以上の高齢者の6~7%に認められるとされていますが、90歳以上になると30%以上とされています。この“虚弱”状態が注目される理由は、早期発見で、前“虚弱”状態であれば、元の加齢にふさわしいレベルまで回復する可能性があることと、一方、**放置して“虚弱”のままですと、軽度の急性疾患（肺炎、尿路感染、脳卒中など）でも身体、精神状態が容易に悪化し、介護状態の進行や、死亡につながる**ことが判明したからです。“虚弱”になる原因は多様であり、骨折や肺炎、心筋梗塞などの内臓疾患、うつ病や認知症などの精神疾患も含め、多岐に渡った疾患が誘因になる一方、特定の疾患がない方でも起こるとされています。なぜ多様な誘因や加齢が、一部の方が“虚弱”という状態に陥ることにつながるのかという、その詳細なメカニズムはいまだ不明です。日本で行われた、自立して、良好な生活をおくっている100歳長寿者についての研究では、9つの関連因子が指摘されています。視力が良好、定期的な運動、朝の自発的な覚醒、嚥んで食事ができること、アルコールを飲まないこと、95歳以上で深刻な転倒をしないこと、たばく質をしっかりとること、自宅で生活すること、そして男性であることです。逆に、虚弱高齢者に多いのは、運動習慣がないこと、あまりたばく質をとらないこと、そして転倒しやすいことでした。これらの知見から、運動療法が注目されており、**週3回程度の30分から60分の早足の散歩や社交ダンス、柔軟体操**は虚弱の発症の予防法として高齢者に推奨されています。残念ながら、虚弱の状態になっている方では、先に述べたように、非常にストレスに弱い状態になっていますので、体に負担が大きい検査や手術はかえって寿命を縮め、生活の質を落とすことになり、

お勧めをしていません。我々老年内科医が診療しながら日ごろ感じるのは、高齢になっても、最後まで自立した生活がおくれるようにするための工夫は、調子が悪い時のみに医師に薬をもらうことではなく、中年期からの運動習慣、生活習慣病にならないようなバランスのとれた食事、喫煙をしないこと、アルコールも過度にとらないこと、頭部外傷を負わないように気をつけることなど、地道な日ごろの努力からあるのです。この事は、医学がここ 30 年程度で驚くほど進歩した現在も、なんら変わることはありません。