



寝たきりにならないために

”フレイル”という言葉をご存じですか？

フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」で、「虚弱」を意味する英語の”frailty”から作られた言葉です。わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、健康と要介護のはざまの状態です。フレイルの状態になると、日常生活機能障害、転倒・骨折、施設入所、入院ならびに認知症をはじめとする健康障害を認めやすく、死亡リスクも高くなります。しかし、フレイルは早く気づき対策を行えば元の健康な状態へ改善したり、要介護状態に至るのを減らせる可能性があります。

フレイルには、低栄養、口腔機能低下、筋力低下、体重減少などの「身体的要因」、うつ、認知症などの「精神的要因」、閉じこもり、困窮、孤食などの「社会的要因」があり、それぞれが悪循環をし要介護状態へ進んでいきます。フレイルと似た言葉に「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と「サルコペニア」があります。「ロコモティブシンドローム」は、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で歩行や立ち座りなどの日常生活に支障を来している状態です。「サルコペニア」は、加齢に伴って筋肉量が減少する状態です。これらは、フレイルの身体的要因に含まれます。

フレイルについてさまざまな診断や評価方法がありますが、ご自分で出来る簡単な評価法「簡易フレイルインデックス」を載せました。ご自分で確認してみてください。

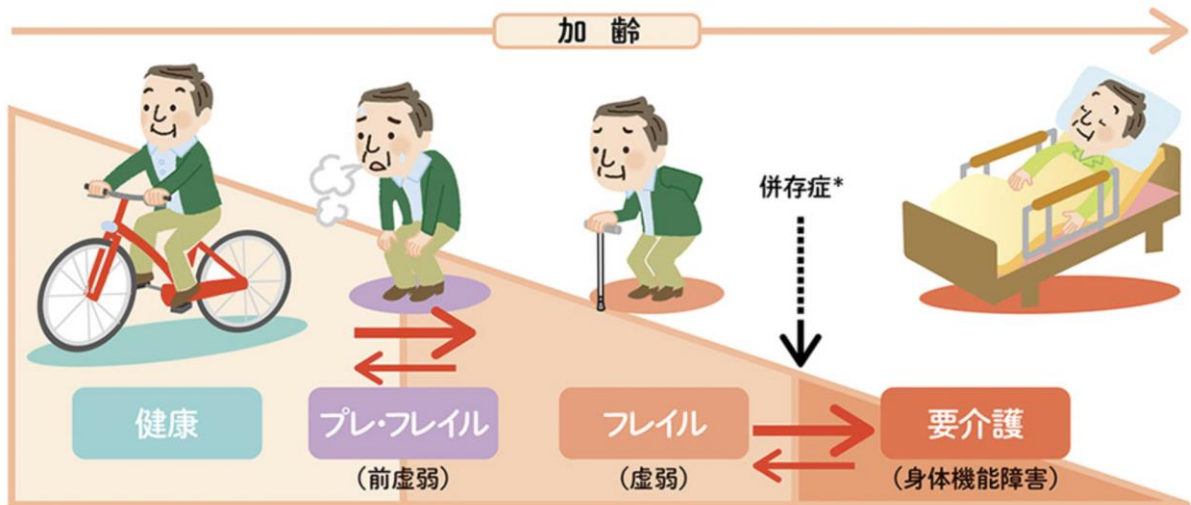
当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30 PM1:00～4:00

フレイルに対する予防と治療は、①栄養療法、②運動療法、③感染症予防、④社会参加の促進、⑤口腔機能の維持、⑥ポリファーマシー対策です。個々の内容に関しては、今後担当の部門が記事にする予定です。

寝たきりにならないためには、早めの気づき大切です！



簡易フレイルインデックス

6ヵ月間で2～3Kgの体重減少がありましたか？	はい → 1点
以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？	はい → 1点
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	いいえ → 1点
5分前のことが思い出せますか？	いいえ → 1点
(ここ2週間) わけもなく疲れたように感じますか？	はい → 1点

3点以上でフレイルの可能性ががあります

8月休診のご案内

診療科	医師名	休診日
循環器内科	下山 克也	12日(金)・13日(土)・22日(月)・23日(火)・24日(水)
消化器内科	勝見 直也	15日(月)・16日(火)
循環器内科	中川 貴史	19日(金)

