

(寄稿)

NOMURA

## フレイル予防を基盤とする健康長寿のまちづくり

フレイルとは、「虚弱(Frailty)」からくる言葉で、一般的に心身機能の低下を示すものを呼んでおり、介護状態へ至る病態のひとつとして非常に重要視されている。2014年に日本老年医学会は虚弱のことを『フレイル』と呼ぶことを提唱しており、この概念は確実に浸透しつつある。

地域包括ケアシステムは、政策面の後押しもあり、急速に進められており、医療から介護を必要とする人の受け入れ態勢が整備されつつある。医療的ケアを受けた後に要介護に陥る人が多いのは事実だが、現実的には、必ずしもそうではなく、医療と介護の間に「プレ・フレイル」と呼ばれる状態が存在することを忘れてはならない。このプレ・フレイルは、ほぼ健常者と言え、自分がプレ・フレイルの段階にあることを自覚できない。このプレ・フレイル段階の早期発見こそが介護予防に重要である。フレイルだけでなく、このプレ・フレイルの状態にも着目したのが本稿のタイトルにもある「フレイル予防」である。

このフレイル予防の研究を見るとその要因は多岐にわたる。例えば、フレイルと筋肉の減弱(サルコペニア)は密接に関係するが、さらにサルコペニアを招く要因として、食事(栄養バランス)や口腔の状態などが挙げられる。そして一旦フレイルに陥ると、消費エネルギーの減少が食欲の低下を招き、サルコペニアにつながるなど、負のスパイラルに陥るといえる。

本稿は、東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授に「フレイル予防を基盤とする健康長寿のまちづくり」について寄稿いただいた。

高齢社会総合研究機構では、千葉県柏市をフィールドとした大規模高齢者フレイル予防研究『柏スタディー』を実施し、サルコペニアの視点を軸に日常生活から簡単に見極められる「些細な老いの兆候」を簡単なフレイルチェックにより多面的に評価し、「自らがサルコペニアの兆候(プレ・フレイル段階)に気づいてもらい、さらに、どのように意識変容、つまり行動変容させ得るのか」という着眼点から研究し、成果を上げている。

本稿では、フレイルとはどのようなものか、フレイルのチェックやその評価方法、フレイル予防を支える新たな概念としての歯科口腔機能に着目した「オーラルフレイル」について、その概要と研究成果について紹介いただいた。

有料老人ホームなど、新たに開業した事業者によると、入居時の年齢が年々高齢化しているという話を聞く。介護予防の意識が高まったこともその要因のひとつと考えられるが、全ての人の意識が高いとは限らない。柏スタディーから構築されたフレイルチェックの地域実践により、プレ・フレイル状態を少しでも早く自覚できる仕組みが、さらなる健康寿命の伸長に求められるのではないだろうか。

(市川)

2018年2月26日

Healthcare note

(No. 18-02)

寄稿者名：  
東京大学  
高齢社会総合研究機構  
教授 飯島 勝矢

編集主幹：  
野村ヘルスケア・  
サポート&アドバイザー  
市川 剛志

野村證券株式会社  
金融公共公益法人部