

クリニックレター 2016.11月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>
このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただく「きたい事をビビッドに発信していきます」。

フレイルとサルコペニア

フレイルとは、「frailty:弱さ・脆弱性」という単語の日本語訳で、2014年に、日本老年病学会が、「(年齢に伴って)筋力や心身の活力が低下した状態」に対して「フレイル」という言葉を使用すると規定しました。

また、サルコペニア(Sarcopenia)とは加齢にともなう筋肉減少症のことを言います。加齢に伴い、筋肉の量が減ってくると、転倒、骨折により要介護状態になるリスクが高くなるために、近年、この疾患が重要視されるようになりました。同じような言葉で、ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉も知られていますが、これは、整形外科学会が提唱した概念で、「関節・筋肉・神経といった運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態」と定義されています。

少しややこしくなったので要約すると、

- ①フレイル：日本老年学会が提唱した概念
 - ②サルコペニア：筋肉減少症の病名
 - ③ロコモ：整形外科学会が提唱した概念、と分類することができます。
- 以下、①と②についてもう少し詳しく説明していきます。

フレイルの定義

- ①体重減少
 - ②主観的疲労感
 - ③日常生活活動量の減少
 - ④身体能力(歩行速度)の減弱 普通歩行速度が1m/秒未満
 - ⑤筋力(握力)の低下・男性25Kg未満、女性20Kg未満
- Friedらは、①～⑤のうち、3項目以上該当すれば、フレイルの可能性が強いと定義しています。

サルコペニアの簡易測定法(国立長寿医療研究センター)

- ①65歳以上の男女で、
 - ②上記フレイルの定義をみたし、
 - ③かつ、BMI(体重kg÷身長m²)<18.5もしくは、下腿囲(ふくらはぎの周囲長)<30cm
- であれば、サルコペニアを疑うとしています。

このように、フレイルとサルコペニアはお互いに関連していることがわかっていただけると幸いです。

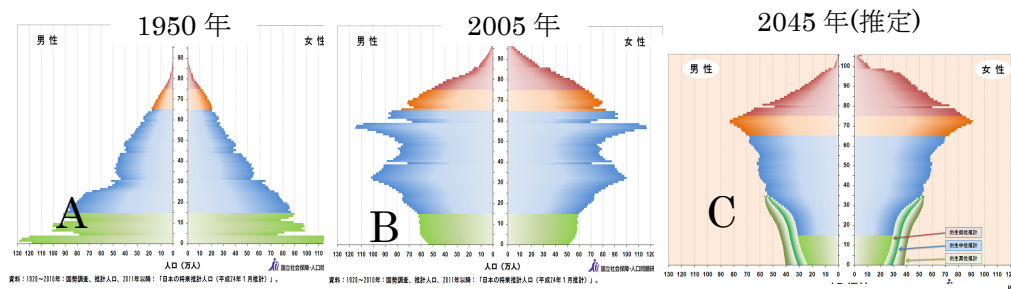
下にあげた図表は、A)1950年 B)2005年 C)2045年の日本の人口ピラミッドです。1950年というと、ちょうど「サザエさん」の漫画が書かれたころですが、当時の日本と数十年先の日本では、人口の年齢構成が全く逆になっていることが一目瞭然です。

このようにいまだかつてない高齢化社会が生まれつつあるなかで、いつまでも、身の回りのことを自分でこなし、自分の行きたい所へ行くことができ、食べたいものを食べるという、張りのある生活を送るために、この、フレイル、あるいはサルコペニアの状態にならないように、今のうちから準備しておくことが大事なのです。

次回12月号では、フレイル・サルコペニアの予防と対策について書く予定です。

(おまけ)

漫画「サザエさん」が始めて登場したのは、1951年。お父さんの波平さんは54歳、お母さんのフネさんは48歳の設定でした。当時は定年が55歳だったので、波平さんは、あと1年働いて退職金をもらい、3人の子供と多くの孫たちに囲まれた生活が待っていた・・・という時代なのですね。



インフルエンザワクチンの予防接種が始まっています。10月51月下旬の時点で、西宮市でも少しずつインフルエンザの報告があり、また、患者様より大阪淀川区の小学校で学級閉鎖が出たという情報もいただきました。暖かい日が続く中、つい、まだまだ、と思いがちですが、なるべく早めの予防接種をお勧めします。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようお願いいたします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。