

健康アドバイス

「フレイルをご存じですか？」

岡山県南部健康づくりセンター
医師 佐々木佐起子



みなさんはフレイルという言葉
を耳にしたことがありますか？
フレイルは「Frailty（虚弱）」
に由来し、年齢とともに心身の活力（筋力や認

知機能、社会とのつながり等）や栄養状態が低下し、生活機能が障害された状態のことを言います。進行すると要支援・要介護の状態になる可能性があります。フレイルは早期に発見して適切な対応を行えば、生活機能の維持・向上が期待でき、介護予防につながります。

（原因）加齢に伴う以下のさまざまな心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあうことにより起こります。この負のサイクルを放置していると、より虚弱な状態に陥らせ、フレイルから要介護状態へと移行してしまいます。

（主な診断方法）身体的なフレイルについて、日本版 CHS 基準（J-CHS 基準：図1）が代表的な診断法として位置づけられています。①体重減少、②筋力低下、③疲労感、④歩行速度、⑤身体活動の5項目のうち3項目以上が該当する場合をフレイルと分類し、1～2項目が該当する場合をプレフレイル（フレイルの前段階）、該当なしを健常と分類します。

（予防・改善）予防の柱は3つです。一つは、蛋白質を含むバランスよい食事に水分も十分に摂取するなどの「栄養」です。次に歩いたり、筋トレをしたりする等の「運動」。さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」です。予防は**栄養・身体活動・社会参加の三位一体**です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少（基本チェックリスト #11）
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする（基本チェックリスト #25）
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

【判定基準】
3項目以上に該当：フレイル、1～2項目に該当：プレフレイル、該当なし：ロバスト（健常）
（Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993.）

参考図1；国立長寿医療研究センター 2020年改定
日本版 CHS 基準（J-CHS 基準）
<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/f frailty/documents/J-CHS2020.pdf>

雑記帳

「夏の甲子園高校野球大会を終えて」

今年の夏の甲子園全国高等学校野球選



手権大会は、優勝候補筆頭の仙台育英高校を退け慶應義塾高校の107年ぶりの優勝で幕を閉じた。

郷土岡山県代表の山陽高校の活躍も県勢としては久しぶりであり、健闘を大いに讃えたい。大舞台で勝利できるのはパワーや技術だけではない。精神力というか平常心が大切なこととなる。大舞台に立つと周りが全部強そうに見え、普段どおりの力をなかなか出せない。

さて、大会が終わっても慶應義塾高校の応援がどうのこうのと SNS がにぎやかになっている。単にテレビで観戦してただけで、実際に甲子園に足を運んでいないので様子はわからないが、高校野球の応援マナーとして一線を越えているのではないかというものだ。しかし、スポーツ観戦は応援も楽しみの一つである。高校野球とて応援がなければつまらない。応援合戦でいいプレーが生まれ、試合が盛り上がる。応援が一方に偏るのは不公平であり、かわいそうだとの論調は、一見筋の通った理論のように見えるが、相手方への一方的な応援の中でプレーしなければならないことはよくあることで、それも含めて試合なのだ。一線を越えていると主催者が判断すれば、高校野球の応援はどうあるべきかをしっかりと議論し、ルール化すべきだろう。

この際言わせていただくなれば、高校生のスポーツの総括しているのは高体協という組織だ。ところが野球だけはここに加わっていない。野球だけがあたかも特別な存在であるかのように高野連なるものを組織し、独自の運営を行っているが、いつまでも特別である必要はないのではないか。また、殺人的な猛暑の中、誰のため、何のためにやっているのか、主催者は真剣に考えなければならない時が来ていると思う。むしろこの議論の方が優先されるべきではないのかと思える。（独り言）