

令和3年7月31日に開催された福井県内科医会学術講演会の座長をさせていただきました。

私の担当は横浜総合病院 臨床研究センター・横浜市認知症疾患医療センターセンター長の長田乾先生からフレイル認知症の講演でした。

講演内容は以下の通りですが、非常に内容は広範に及び、勉強になりました。

フレイルとは、高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が更新し、生活機能障害、要介護状態脂肪などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつ病などの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的な問題を含む概念と定義されている。フレイルと認知症の関連については、歩行速度の低下や握力の低下などの身体機能の低下が認められると認知症の発症リスクが高くなることが明らかにされています。物忘れ外来を受診した高齢者を対象に行った臨床研究では、全般的認知機能は、BMI や血清アルブミン値と正の相関を示し、歩行速度とは負の相関を示したことから、身体機能の低下は認知症発症の危険因子です。フレイルの状態に、家族や医療者ができるだけ早く気づいて、適切に対応することができれば、健康に近い状態へ回復させて、更には要介護状態に陥るリスクを減らすことができます。フレイルの悪循環

を断ち切るためには、栄養状態の改善と運動指導の介入が最も有効な方法です。

また社会的フレイルという問題もあります。これは「社会活動への参加や社会的交流に対する脆弱性が増加している状態」の事をいいます。①体の調子や足腰が悪く動きづらい等、体の機能低下によって、活動範囲が狭くなっている人②年を重ねるにつれ、好奇心が薄れていると感じる人、行動する事への自信の無さなどから外出する気持ちになれない人③人付き合いが少ない人、気軽に話しかけたり出かけたりする仲間が近くにいない人、坂道が多い等の周囲の環境によって外出に消極的になっている人が該当されます。

こうした状況が続くと、徐々に心身の機能が低下(身体的フレイル)、寝たきりや認知症・うつ症状(心理的フレイル)に繋がるリスクが生じます。

この身体的・心理的・社会的の3つの因子は、どこから始まっても負のサイクルに繋がりがねませんのでしっかりと理解と自身への評価が必要となります。

改善方法については後述の①から⑤が重要です。

改善方法①：生活リズムを規則正しく過ごす！起床や就寝時間を定め、毎日欠かさず三食食べる等により、基本となる生活リズムが整います。

改善方法②：こまめに体を動かす！料理や掃除、洗濯や庭の手入れ等、身の回りの出来る事から始める。身体機能低下の予防に繋がります。

改善方法③：意識的に外出する機会を作る！こまめに買い物や用事を自分で見

つけ、家屋内から敷地内・近隣への散歩を取り入れる事で、出かける習慣が身につきます。

改善方法④：趣味を通じた人間関係をつくる！趣味を持つ事で仲間と出会うきっかけになり、外出の機会が増えます。趣味のサークル活動や家族・友人・仲間・地域の人等との交流を通じ、人間関係が広がります。

改善方法⑤：自分の役割をもって、ハリのある生活を送りましょう！家庭内で家事を担当したり、長年の経験を生かした仕事やボランティア活動、地域活動に参加する事で、外に出る楽しみが見つかります。

自分の生活空間を広げていくことが「生きがい・楽しみ」を見つけることにつながり、心身の生活機能が改善されていきます。

フレイル対策を行うことにより認知症の発症予防・進行予防を図ることが可能となります。

(あらい内科クリニック院長 新井 芳行)