

Overview

# フレイルとロコモ —超高齢社会における取り組み—

Locomotive syndrome and frailty-Approach in the super-aging society

荒井 秀典

Hidegori Arai(副院長) / 国立長寿医療研究センター

社会の高齢化はほとんどの先進国を襲う津波のようである。このような高齢化のなかで要介護高齢者の増加が問題となっており、その処方箋としてロコモ、フレイル、サルコペニアが目ざされている。いずれの病態も加齢とともに増加し、要介護状態のリスクである。したがって、早期診断、早期介入、その概念の啓発が極めて重要である。

key words

高齢者  
健康寿命  
握力  
歩行速度  
運動器

はじめに

平均寿命が延伸し、元気な高齢者が増えているといわれているが、平均余命から要介護期間を引いた健康寿命は男性で約9年、女性で約13年とされており、依然として長い。したがって、要介護期間を短縮し、健康寿命を延伸することは喫緊の課題である。厚生労働省の統計によると前期高齢者の要介護原因の1位は脳卒中であるのに対し、後期高齢者の要介護の原因の1位は老衰であるが、この老衰には介入可能な病態として加齢に伴う恒常性、生理的予備能の低下によりストレスに対する脆弱性を示すフレイルが含まれる。また、このフレイルの原因として加齢に伴う骨格筋量の低下によるサルコペニアの

寄与が重要である。残念ながら、フレイル、サルコペニアといった病態は自覚症状も乏しく、適切な診断、介入が行われていないため、要介護の高リスクであるにもかかわらず、予防策についてはほとんど周知されていない。また、近年ロコモティブシンドローム(ロコモ)という運動器の症候群も提唱され、介護を必要とするリスクが高い高齢者の早期発見・早期介入の考えが広まり、ますます介護予防に対する関心は高まりをみせている。本稿では、いずれも要介護のリスクであるフレイル、サルコペニア、ロコモの病態を明らかにし、その相違点についてまとめるとともに、介入法にも踏み込んでみたい。

フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴うさまざまな臓器機能変化や予備能力低下によって外的なストレスに対する脆弱性が亢進した状態である。フレイル高齢者では日常生活機能障害、施設入所、転倒、入院、認知症をはじめとする健康障害を認めやすく死亡割合も高くなることが知られており(図1)、生活習慣病や薬剤の多剤服用のリスクも高くなる。その上、フレイルには身体的な要因だけでなく、精神・心理的な要因、社会的な要因があり、それぞれが負のスパイラルを形成して、要介護状態に陥りやすくなる。ただ、フレイルには適切な介入により再び健常な状態に戻り得るという可逆性もあり、早期発見・