フレイルの診断と予防

東京大学高齢社会総合研究機構准教授
飯　島　勝　矢
（聞き手　池脇克則）

日本老年医学会が健康と病気の中間の段階を「フレイル」と呼ぶことにしたと聞きましたが、その経緯やその状態、診断、予防などをご教示ください。
＜石川県開業医＞

池脇　超高齢社会の日本において、フレイルに関しての質問をいただきました。これは英語でいうところのfrailtyを日本ではフレイルといったようなのですけれども、2014年の５月に日本老年医学会がフレイルのステイトメントを出されましたね。

飯島　よく虚弱という言葉が使われます。ちょっとネガティブな印象を受ける漢字２文字なので、これから超高齢社会を見据えて、それこそ高齢期の方々だけではなく、幅広い層の方々が勉強し、みんなで運動して、いつまでも弱らないようにというムーブメントをつくらなければならないと思います。よって、ポジティブに響く、何か前向きになるような言葉を我々日本老年医学会が探していました。いろいろな試行錯誤があったのですけれども、frailtyという単語をカタカナで「フレイル」と書いて、一般市民の方々にも耳になじみやすいかたちで、運動論にしていこうという流れがあります。

池脇　質問にも「健康と病気の中間の段階」とありますけれども、要介護状態の前の段階という理解でよろしいですか。

飯島　フレイルの状態というのは、はっきりここからこことは言えないのですけれども、完全自立ではなくなってきた段階から要介護の一歩手前ぐらいの、本当に幅広い時期をフレイルとイメージしようと言われています。しかも、回復可能なレベルをよりイメージしていただければと思います。

池脇　健康な状態の自分の持っているいろいろなキャパシティというのでしょうか、それがだんだんと落ちてき

ている状況ですので、筋力だけではなくて、いろいろな面に及んでくると考えてよいのですか。

飯島　実はフリードという研究者がまずfrailty、虚弱を概念化してきたのですけれども、そこには例えば体重が減る、握力を代表とする筋力が減る、歩行速度が落ちるなど、もろもろの定義があって、まだまだ世界で議論されている部分なのです。その中で、我々の研究も含めていろいろ見えてきたのが、特に老年医学的な視点で見ますと、まず体の虚弱（フレイル）は確かに典型的です。そこに代表的なサルコペニアという筋肉の減弱は非常に重要です。

とはいいましても、老年期の方々をよく見てみますと、もう２つ重要なものがあります。そのうちの１つが心の虚弱、すなわちメンタルフレイルというものであり、とても重要です。代表的なものが、うつ傾向です。もう一つ重要なものが、ソーシャルフレイル、すなわち、社会性の虚弱です。例えば、普段から、いつも食事を一人で食べているという、いわゆる孤食であったりとか、あとは何か相談事があっても、すぐ相談できる友達や家族がいないなどのいわゆるソーシャルネットワークが途絶している方、そういうソーシャルフレイルも非常に大きな影響を及ぼすというふうに我々は考えています。

池脇　そうすると、フィジカルな面だけではなくて、メンタルあるいはソーシャルの面でフレイルになっている状況が行く先に要介護の状態になってくる。そこの状況をフレイルと。

飯島　はい。

池脇　それが経緯ということで、状態に関してもそうですね。診断していくという観点に関しては、どういう状況なのでしょうか。

飯島　先ほどお話ししましたフリードという研究者から提唱されたものが、体重減少であったり、筋力の低下であったり、歩行速度の低下であったり、あとは疲れやすくなったとか、身体活動量が減ったなどのカテゴリーがいろいろ出ています。そのうちの例えば３つを満たせばという概念が構築されているのですけれども、まだまだいろいろな見方があります。

そこに、先ほどちょっとお話ししました身体の虚弱の最たるものがサルコペニアというものなのですが、このサルコペニアというのは実は造語なのです。サルコというのはmuscle、筋肉という意味、ペニアというのは目の前の現象が失われていくということで、筋肉の減弱、減少のことをサルコペニアといいます。ただ、そこには背景がいろいろあります。

サルコペニアの診断をするにはどうするかというのも、実はまだ世界で十分議論が尽くされてはいないのですが、今のところは手足の筋肉量（骨格筋量）がどれだけ減ってしまっているのか。

あとは、握力を代表とする筋力がどれだけ減っているのか。あと、最終的にパフォーマンスとして歩行速度がどれだけ落ちているのか。この３つの要素でサルコペニアか否かを決めていこうということになっています。

池脇　今、サルコペニアとフレイルの違いを教えていただきました。さて、フレイルは不可逆的な状況なのでしょうか。それとも可逆的な状況なのでしょうか。

飯島　先ほど幅広い時期を指すと言いましたとおり、すべてが不可逆ではありません。頑張りようによっては十分一歩二歩戻れるという状況です。ただ、そこに、ただ運動をして鍛えればいいというのではなくて、心、メンタル部分のフレイル、あとソーシャル部分のフレイルも本人が意識したり、あと周囲の方が意識させてあげたりして、全体的に底上げしてあげないと、しっかり戻れないということかと思います。

池脇　可逆性があるということになれば、フレイルになっていない人が今後フレイルにならない意味での一次予防と、フレイルになった方がまた健康な状態に戻る二次予防がありますね。質問の最後はその予防法なのですけれども、これはどのようにやったらいいのでしょうか。

飯島　とても重要で、しかも当然けっこうシビアな状態になればなるほど不可逆性になってくる。とはいいましても、基本的に共通項としては筋肉維持が第一義です。そうしますと蛋白質中心の食事と、それなりに筋肉に負荷をかける運動は基本的に避けられません。どのステージにいる方であったとしても、それなりに今のレベルに見合ったものを積極的に取り入れて、前向きにやるべきでしょう。

あと、特に一次予防に関しましては、高齢期の方々だけがピンポイントで何かを限定してやればいいものではなくて、その一、二世代前の方々からも、国民全員で何か取り組むという雰囲気がまずは必要です。

あとは、特に高齢期になりたてぐらいの方（いわゆる前期高齢者）がむしろ担い手になって、市民が市民の手によって、みんなで早めにお互い気づき合って、健康ブームをみんなで、コミュニティ全体でつくり上げ、運動であったり、食事であったり、そこにまた社会性、心、そこら辺を幅広くみんなで勉強し合うという、コミュニティづくり、現場の設置というものがまずは必要かと思います。

池脇　今の先生のお話を聞くと、例えば要介護の状況になった高齢の方に関しては、これは介護あるいは医療の機関が主導してやっていくことと思うのですけれども、このフレイルはそういった医療機関ではなくて、もっと市民レベルのような感じがしました。

飯島　今までは医療関係者がどう頑

張るか、どのように手を差し伸べるかの視点が強かったのですが、これからはそれだけではなく、コミュニティ全体で健康増進、最上流からの虚弱予防、フレイル予防をどのように機運をつくって、しかもその活動の場をいかにつくっていくか。そういう意味では行政の役割も重要ですし、担い手として頑張る市民サポーター、新たなかたちでの市民サポーターの役割も非常に大きいと思います。

池脇　先生がここ何年かやっておられるからこそのお言葉だと思うのですけれども、実際、どういう取り組み、どういう成果があるのでしょう。

飯島　先ほど申し上げた食事であったり、運動をしっかりということ、これは当たり前なのですけれども、そこに自分の今の立ち位置、どこの段階に今いるのかを、ちょっとした数値で出したり、見える化して演出してあげることが非常に有効だということが我々の調査でわかってきました。

具体的には、例えばふくらはぎの筋肉のボリュームを簡単に自分の親指と人指し指でつくる「指輪っか」で囲んでみて、ふくらはぎの筋肉にそれなりのボリューム感があるのかないのかとか、あと滑舌、これを簡単に測定する器械もあるのです。それを知ることによって、比較的初期の軽微なサルコペニアに立たされているかどうかがわかってきます。決して専門的な検査はいらないと思うのです。市民サポーターたちでできるような簡単な検査で数値を出してあげて、本人たちのちょっとした立ち位置を示してあげる。そういった現場づくりが面展開されてくると、大きなムーブメントになるのではないかと考えています。

池脇　自分自身で、あるいは家族の方が簡単にできて、ある程度の評価ができることで、普及しやすい方法ですね。実際、そういったことをきっかけにして介入していくことを行われているのですか。

飯島　まさに今オンゴーイングで動こうとしています。

池脇　比較的若い人たちが、いわゆる後期高齢者、今あまり言ってはいけないのかもしれませんけれども、そういう人たちを支えるということを先ほどおっしゃいましたけれども、これは具体的にどういうことなのでしょう。

飯島　まず市民のムーブメントでそういう機運をつくるためには、現場の最前線の方々がその取り組みを始めなければならない。そこには、前期高齢者という言葉がいいかどうかわかりませんけれども、まさに担い手になっていただいて、ちょっとした評価のもとにみんなで気づき合うという雰囲気づくりがまず突破口かなと考えています。

池脇　確かに、日本医学会のステイトメントにも「医療専門職ならず、広く国民に周知することが必要」とあり

ますが、そういうところが込められていると考えてよろしいですか。

飯島　まさにそこが今ちょうど問われているのではないかなと思います。

池脇　どうもありがとうございました。