

高齢者のフレイル予防

● 仲 沙綾

ヘルスケア・デジタル研究部
研究員

はじめに

厚生労働省が発表した2019年簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性で81.41年、女性で87.45年となっており、最長記録を更新した。一方、平均寿命と健康寿命の乖離が問題視されている。健康寿命を延伸するためには、いかに要介護状態を防ぐかが重要課題の一つであり、そのうえで注目されているのが健常から要介護へ移行する中間段階である「フレイル」である。

1. フレイルとは

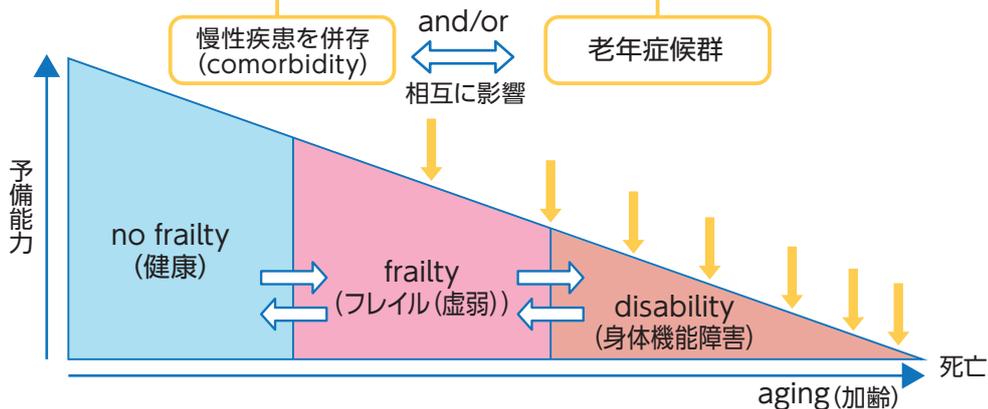
フレイルとは、加齢に伴い身体・精神心理・社会関係に対する脆弱性が亢進した状態を指す。言葉の意味は「虚弱」であるが、日本老年医学会によって、加齢に伴い不可逆的に老い衰えた状態ではなく、適切な介入により再び健常な状態に戻るという可逆性を包含した言葉として定義された。

フレイルには3つの側面があり、身体的フレイルは筋力や筋肉量の減少、精神的フレイルは軽度認知障害や抑うつ症状、社会的フレイルは閉じこもりや社会的孤立といった傾向であり、各フレイルは相互に関連している。

多くの高齢者がフレイルを経て徐々に要介護状態に陥ると言われており（図表）、フレイルの状態であるかどうかによって予後に差が出るという調査結果が出ている。

図表 高齢者の健康状態の特性等について

- 高血圧 ● 心疾患 ● 脳血管疾患 ● 糖尿病
- 慢性腎疾患 (CKD) ● 呼吸器疾患 ● 悪性腫瘍
- 骨粗鬆症 ● 変形性関節症等、生活習慣や加齢に伴う疾患
- 認知機能障害 ● めまい ● 摂食・嚥下障害
- 視力障害 ● うつ ● 貧血 ● 難聴 ● せん妄
- 易感染性 ● 体重減少 ● サルコペニア (筋量低下)



出所：厚生労働省「2019年 高齢者の特性を踏まえた保健事業 ガイドライン第2版」

2. フレイル対策の意義

フレイルの有症率は65歳以上の高齢者全体で11.5%であり、加齢に伴い増加する傾向が認められる (Shimada H et al. J Am Med Dir Assoc. 2013)。

今後、わが国では75歳以上の後期高齢者の急激な人口増が見込まれるため、高齢者の介護予防、健康寿命延伸にはフレイル対策が有効と考えられる。

3. 寝たきりによるフレイル発症リスク

絶対安静の状態になった場合、1週間で10～15%の筋力低下がみられると言われている。そのため、若年層であっても身体機能障害を伴う慢性疾患が一つでもあれば、フレイルを発症する可能性がある。反対に、フレイルの原因となる各種要因を発見して早期に改善しておくことで、絶対安静の状態となった場合のフレイルリスクを低減させることも可能である。

4. 健診

(1) 国の対応事例

厚生労働省は、2019年度まで後期高齢者に対し、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施していたが、フレイルによる要介護・死亡リスクのほうが高いことから、2020年4月より「フレイル健診」を実施している。フレイル健診では、運動習慣や認知機能の低下状況、家族・友人との付き合いなど、身体・精神心理・社会関係の状況を質問項目とし、フレイルリスクを測れるようになっている。

しかし、フレイル健診の実施方法について国からの具体的指示はなく、自治体によって健診受診率、効果検証の実施有無や評価指標にばらつきがあるのが現状である。自治体からは、対応基準の明確化を望む声もある。

(2) 自治体の対応事例

フレイル予防に力を入れる自治体も数多く存在する。千葉県柏市ではフレイル健診に先駆け、2015年から市独自の「フレイルチェック」を行なっている。フレイルチェックは地域包括支援センター等で毎月実施され、栄養・運動・社会参加に関する問診のほか、筋肉量測定や片足立ちテスト、口腔機能の測定などの身体機能計測によって、リスクを判定している。定期的に通う参加者を分析した結果、フレイルリスクが低い群では状態を維持できており、リスクが高い群でもリスクが減少する傾向にあることが分かった。このことから、繰り返しフレイルチェックを行なうことが、高齢者の健康に対する意識を高め、フレイル予防に繋がると考えられる。

(3) 介入

これまでの研究でも、介入によりフレイルが予防できる可能性が示唆されている。例えば、神奈川県大和市では、低栄養改善・防止のために6ヵ月を1クールとし、1クール中3回の訪問栄養指導を実施した結果、低栄養状態にある高齢者の79.5%、低栄養状態リスクがある高齢者の90.2%で体重の改善・維持効果があった。さらに、低栄養状態の高齢者に対して訪問栄養指導による介入を行なった場合、2年後の追跡調査では未介入の場合と比較して重症化（介護化または死亡）する割合が約1/5に低減したと報告されている。厚生労働省はこれらの研究結果を受け、フレイル予防の観点から高齢者の低栄養状態改善を中心とした2020年版の「日本人の食事摂取基準」を策定した。

5. おわりに

フレイルは、まだ一般的に周知が進んでいるとは言えない。東京都健康長寿医療センター研究所が行なった調査によると、フレイルの認知度は20.1%であり、対策が必要な状態である高齢者ほど認知度が低いという結果が出ている（2020年「大都市在住高齢者のフレイルの認知度とその関連要因」）。日本老年医学会は、2020年3月に、新型コロナウイルス感染症の感染予防により、家に閉じこもりがちになる高齢者に対し、フレイル予防に対するポイントをまとめ、注意喚起を行なった。フレイル健診を通じ、今後フレイルが広く認知されることが期待されている。

高齢者の場合、日常生活における主な行動範囲は住居付近となるため、地域との繋がりが重要になる。明治安田生命でも各自治体と協定を結び、お客さま担当者による地域見守り活動を行なっている。今後いっそう、地域社会における声掛けなどの取組みが期待される。