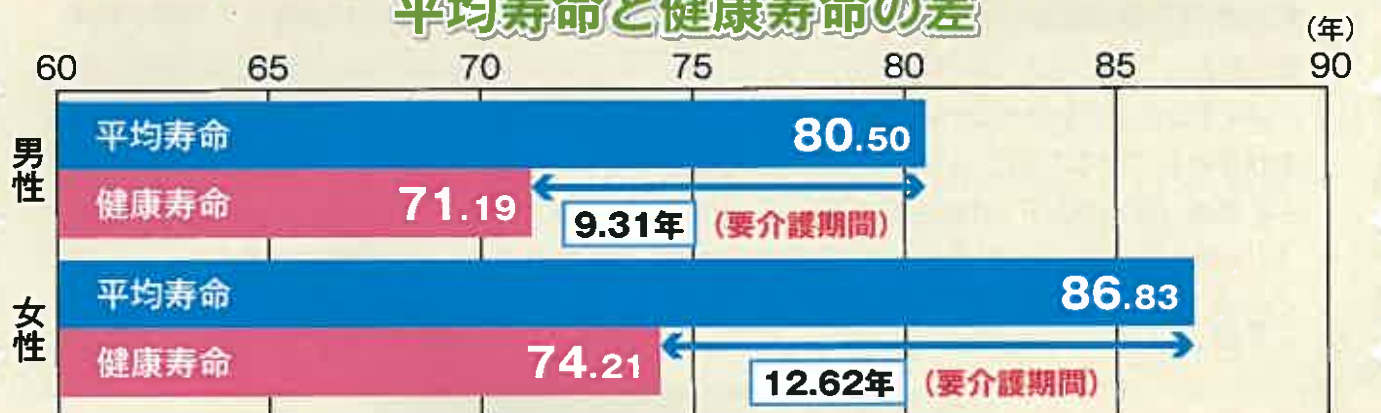


フレイルを予防して、

健康寿命を伸ばしましょう

ライフスタイル医科学研究所 所長
日本医師会健康スポーツ医学委員会委員
庄野 菜穂子 先生

平均寿命と健康寿命の差



男性
介護費用
約10年=約600万
※自己負担額を月5万円で計算した場合



女性
介護費用
約13年=約800万

■ 平均寿命
■ 健康寿命
(日常生活に制限のない期間)
⇔ 平均寿命と健康寿命の差

図1

出典：厚生労働省「平成26年 簡易生命表」、厚生労働省「健康日本21（第二次）地方計画促進のために」

+ 健康寿命を縮める原因は？

日本人の「平均寿命」は、男性81歳、女性87歳であり、世界一の長寿国です。ところが、身の回りのことが自分でできる期間を推定した「健康寿命」を見てみると、男性71歳、女性74歳ですので、介護などが必要な年数は平均10～13年もあると考えられます（図1）。

要介護となる原因は、約1/3が脳卒中などの**血管系の病気**による障害、約1/3が骨折・転倒や関節疾患などの**運動器系の怪我や病気**による障害、残り約1/3が**認知症や高齢による衰弱**となっています（国民生活基礎調査より）。血管系の病気は、高血圧や糖尿病などメタボリックシンドロームに関連し、運動器系の障害はロコモティブシンドロームに関連しています。そして認知症は、精神・神経系の障害です。これらは、いずれも老化による衰えに加えて、運動不足や栄養バランスの崩れによって悪化が促進されるので、生活習慣病ということもできるでしょう。

+ 会話、食事、運動を大切に

「フレイル」はまだ新しい概念ですので、診断基準も確立していません。これまでの研究によると、フレイルの入り口は社会性の低下・心の孤独から始まり、次に口腔ケアや食事の乱れによって栄養状態が低下し、最終的に身体的フレイルへと進行していくという仮説があります。退職や配偶者の死亡などのライフイベントは、ある種の外的ストレスですので、それをきっかけにフレイルへ進む方もいるようです。フレイルの入り口である精神・心理的フレイルや社会的フレイルを防ぐためには、習い事でも買い物でも散歩でも構いませんので、1日1回は外出し、出会った人と挨拶しましょう。そして会話を楽しみましょう。

一人暮らしや高齢者の食事は、麺類、ご飯、パンといった主食だけで済ませることも多いようです。しかし、おかずを食べないと体に必要なタンパク質が十分取れないため、筋肉が痩せやすくなりますし、運動で筋肉を増やす効果も出にくくなります。さらに、精神機能を司る神経伝達物質や免疫機能を司る免疫細胞を作る材料が不足するため、記憶力や意欲が低下したり、感染症にかかりやすくなります。タンパク質は取りたいができないので、毎食タンパク質を摂取しなければ、血中アミノ酸濃度が一定に維持できません。そこで、肉、魚、卵、大豆製品あるいは乳製品などを、いずれかひとつは毎食とるようにしましょう。その他の食材を含めて1日に必要な量の目安（図5）を参考にしてください。しっかり食べるためには、口腔内の健康状態を維持することも欠かせません。定期的に歯科検診を受け、セルフケアを怠らないようにして、虫歯や歯周病を治療・予防しましょう。（4頁へ）

図 5



筋肉は、加齢とともに年間約1%ずつ痩せていきます。ところが、風邪や怪我で2日寝込んだだけで、一時的に同じくらい減少します。そして、2週間寝込んでしまえば、10年間の加齢による筋量や筋力の減少が起きてしまいます。身体的フレイルに陥らないためには、サルコペニアの予防が大切です。とは言っても、高齢者のハードな筋トレは、怪我や障害を起こす危険が高くなるので控えましょう。最新の研究によれば、自分の体重を使って軽く負荷をかける筋抵抗運動（スクワット、つま先立ち、片脚立ちなどロコモ予防と同じ運動）（図6）やウォーキングなどの軽い全身運動（メタボ予防と同じ運動）でも、適切なタンパク摂取を行えば、筋量を増やすことができます。何れにしても自己流ではなく、運動の専門家に相談しながら取り組みましょう。自分でできることとしては、家でゴロゴロしない、座り続けない、こまめに立つ、外に出かける、良い姿勢で過ごす、など簡単なことから意識し、実行してみましょう。健康長寿のためには、①会話をする、②しっかり食べる、③こまめに動く、ことを心がけてください。



最後に…

日本医師会では、かかりつけ医の先生方にも運動に関連した基礎知識を学んでもらうための講習制度（日本医師会認定健康スポーツ医）を平成3年から実施しています。より専門的な内容の研修や競技スポーツを対象としたスポーツドクター制度として、日本体育協会公認スポーツドクターや日本整形外科学会認定スポーツ医などもあります。健康維持や病気の予防・治療において運動（療法）が必要な人々が大勢いらっしゃいます。医師もそのニーズに応えられるよう勉強し、保健指導者や運動指導者等と連携して患者さんをサポートすることが求められる時代になりつつあるでしょう。