

# フレイル Frailty Countermeasure 対策

「フレイル」とは、健常な状態と要介護状態の中間として日本老年医学会により2014年に提唱された概念だ。多くの高齢者は、健常な状態から「サルコペニア（筋力の衰え）」という状態を経て生活機能が全般に衰える「フレイル」に陥り、要介護状態に至る。行政も積極的に取り込みの姿勢を見せるこの分野はどのいったものなのだろうか。

## 高齢化社会に注目を集める「フレイル」対策 行政・民間企業の対策と、今後の展開予測

### 超高齢化社会を迎えて

総務省の統計によれば、現在、日本の高齢者は総人口に占める割合が27・7%と過去最高を更新。すでに先進国最高水準に達した。この現象は2036年には33・3%を越え、2065年には38・4%でピークをむかえる。

このとき実に国民の約2・6人に1人が65歳以上の高齢者となる社会が到来すると推計されている。

それに伴い医療費も毎年過去最高を更新し続けており、予測を上回る伸びに厚生労働省も危機感を募らせる。

国民総医療費の実に4割超が75歳以上の高齢者に占められる中、財源に加えて地域間の格差、医療従事者不足など問題は山積みだ。

厚労省が掲げる将来的な指針のひとつに「介護予防」がある。医療・介護・予防を地域に一体的に提供しようとする取り組みはすでにいくつもの自治体で始まっている。

そこには「健康寿命を長くする」目的がある。

### フレイルとは

老衰や虚弱を意味する「ロウエイ」(フレイルティ)をもとに、2014年、日本老年医学会が考案した用語が「フレイル」だ。高齢者の筋力や活動が低下して要介護になる前段階のものに着目して、広く介護予防を訴える意図がある。

フレイルによく採用される判断基準として以下のようなものがある。

- ①意図しない体重減少 (4.5 kg/年)
- ②握力低下
- ③易疲労感
- ④歩行速度低下
- ⑤体活動性低下

このうち3項目があてはまった場合「フレイル」とみなされることになる。

多くの高齢者は、健常な状態から筋力が衰える「サルコペニア」という状態を経て、生活機能が全体的に衰える「フレイル」となり、要介護状態に至る。この「フレイル」をいかに早期発見して介入、予防するかが重要となる。

また、こうした動きは世界的な傾向となっている。2017年

「Integrated Care for Older People」というガイドンスを発表した。

これは、高齢者の身体的ならびに精神的な能力低下に着目し、早期に介入して予防、改善することが推奨されている。高齢化への対応は、喫緊の対応を迫られている日本だけの問題では決していない。また、これに厚生労働省も呼応するかのよう

にフレイル対策のモデル事業を2016、2017年に実施。今年からより本格的に、「低栄養、筋量低下等による心身機能の低下の予防、生活習慣病等の重症化予防のため、高齢者の特性を踏まえた保健指導等を実施」と発表している。

具体的には「低栄養、過体重に対する栄養相談・指導」、「摂食等の口腔機能低下に関する相談・指導」を展開し、訪問看護ステーションの活用が盛り込まれている。

### 民間の動きも活発化

大手流通グループ「イオン」は地域ヘルスへの取り組みとし

て、モール内のウォーキング

スクールや健康診断サービスを開始した。血圧測定、血管年

齢、視力計、骨密度測定器などを完備したヘルスステーションを設置。2020年までに全国300店舗に常備させるという。スマートフォンに専用のアプリをインストールすることで簡単にフレイルをチェック。有名シェフや栄養士による食事指導サービスも開始された。

全国に100箇所以上の拠点を持つスポーツクラブの大手ルネサンスは、各地で介護予防運動プログラムを実施している。運動を通じてフレイル予防を図る高齢者の取り込みが狙いだ。

食品宅配メーカーや飲料メーカーは独自の高齢者用栄養商品をリリース。高タンパク低脂肪の栄養を十分に取ることで介護に陥らないようにしようと呼びかける。

口腔分野では、オーラルフレイル対策も始まっている。神奈川県歯科医師会では、咀嚼力の改善を目的に筋力トレーニングのプログラムを提供。改善例が見られたことから専用のハンドブックも作成され、各地の歯科医院での取

扱を呼びかけている。

### エイジングをコントロールする需要

健康寿命を維持するためのフレイル予防。それは身体的、精神的に多岐に渡る対策が必要となる。また、自費診療分野では「見た目のエイジングケア」の需要が大きな高まりを見せている。マーケティング調査を専門とする株式会社富士経済によると2017年の見た目のエイジングケアの市場規模は前年比4・4%増の7080億円に達し、今後も順調な伸びが予測されている。

グローバルリーチ会社(アイルランド)によればこの傾向は世界的に加速しており、向こう5年間で5%超の継続的な成長が見込まれるという。

血液検査による栄養素のチェックや生活習慣の見直し。定期的かつ適切な運動と積極的な社会参画、友人づきあいを促す地域コミュニティの包摂。そしてそのために自信に満ちた自分を外見的に維持すること。フレイル予防は今後ますます広範囲かつ多面的な展開が予測されている。