

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんへの「より健康に・活き活きと活躍してもらいたい」という思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

今号から3回シリーズで仙南地域の医師、歯科医師、薬剤師の先生方にフレイルとその予防について詳しくお聞きします。皆さんのお役に立てる情報誌を目指してまいりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

フレイル特集 ～地域の先生から～ 柴田郡医師会長 平井完史先生



平井完史医師

- ・平井内科院長 59歳 東北大学医学部卒
- ・内科専門医、糖尿病専門医
- ・一般社団法人 柴田郡医師会長
- ・令和4年度仙南地域医療対策委員会 地域保健・健康増進部会 部会長

フレイルとは、なんででしょうか？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置付けられ、身体機能や認知機能の低下がみられる状態です。フレイルの語源は英語のフレイルティーで虚弱の意味です。

フレイルには3つの大きな要素があります。第一に、身体的要素で、関節障害や骨粗しょう症などの運動機能障害、口腔機能低下も含まれます。

サルコペニアもフレイルの一部ですが、加齢による筋肉量の減少が原因で

す。また、ロコモという言葉もあり、骨や関節筋肉などの運動機能の低下

による障害に起因します。第二は精神的な要素です。これは認知症や鬱などによるものです。第三は社会的な要素です。これは高齢者の孤立、独居や経済的困窮によるものです。これら3つの要素が互いに関連しながらフレイル状態となります。

次にフレイルの基準ですが、まず体重減少で半年に2kg以上が該当です。

また、握力などを指標とした筋力低下で男性28kg、女性18kg未満の

ほか、疲労感、歩行速度の低下も該当します。およそ1秒間に1メートルより遅い速度が基準となります。他

には定期的な運動習慣などがあるかどうかとなっています。

フレイルになるとどうなるかというと、最初に身体能力が低下します。

そこからさまざまな病気にかかりやすくなり、かつ、悪化しやすくなる。

例えば転倒して骨折しやすいとか、風邪をひいたら肺炎になりやすいとか、糖尿病などの生活習慣病の慢性疾患が悪化しやすいというようなことが起こります。

フレイルは早く気づいて対応すれば健康な状態に改善したり、要介護状態に至る可能性を減らすことができますので、フレイルにならないよう予防が非常に重要ということになります。

フレイルになりやすい生活習慣病は？

働き盛り世代の方が将来的にフレイルを予防するために、気を付けるべき生活習慣病としてはメタボリックシンドロームいわゆるメタボです。血糖、高血圧、脂質異常症、肥満などが関係したメタボはフレイルの予備群と考えられています。特に糖尿病はフレイルのリスクをおよそ1.5倍に上昇させるといわれています。

また、高血圧や脂質異常症ははじめ心臓病、脳梗塞、脳血管障害も要注意で

フレイル特集 ～地域の先生から～

血圧や糖尿病は動脈硬化性の疾患に繋が
り、心臓病や脳卒中などを引き起こしたり、
とりわけ糖尿病は慢性腎臓病にもなりえま
す。これらの生活習慣病はフレイルになる
リスクを高めますが、その逆にフレイルの
存在により生活習慣病を悪化させることも
わかっていますので、将来的にフレイルを
予防する意味でも現在の生活習慣病の管理
をしっかりとやることが重要です。

食事や運動での留意点は？

フレイル予防には、規則正しくバランスの
とれた栄養のある食事が基本です。主食、主
菜、副菜などを揃えて食べましょう。

食事の際は、お肉、お魚、卵や大豆に含ま
れる筋肉の元となる良質なたんぱく質と牛
乳や乳製品、小魚などに含まれる骨を強くす
るカルシウムをしっかりと摂りましょう。カル
シウム吸収促進のため魚やきのこなどに多
く含まれるビタミンD 摂取も重要です。

また、食物は口から摂りますので、口腔内
の環境も大事です。歯みがきで口腔の衛生を
保ちましょう。あわせて噛む力が衰えないよ
う食事をよく噛み、普段の生活から意識して
声を出しましょう。

次に運動ですが、1日30分ほどのウォー
キングが筋力や心肺機能維持に効果的です。
それにあわせてスクワットやストレッチ運
動も行いましょう。

また、精神的、社会的な要素として社会参
加も重要です。仕事や趣味を継続して他者や
社会との繋がりを持つことで認知症や鬱の
予防にもなります。

働き盛り世代への提言

フレイルは、高齢になってから起こる状
態と言えますが、フレイルの基盤をつくる
のは働き盛り世代の壮年期、中年期なので、
糖尿病や高血圧などの持病がある方は今の
うちに生活習慣病に対してしっかりと取り組
むことが重要です。あわせて、ウォーキン
グなどの運動を習慣づける一方で、たばこ
は動脈硬化を促進し心臓病、脳卒中のリス
クを高めるので、今のうちにやめましょう。
食生活を整えたり、運動習慣をつけるな
ど、メタボ対策もしっかりやっていきなが
ら、社会との繋がりを持ち続けることを今
のうちからやっていただけると、将来的な
フレイル予防になるのではないかと思いま
す。

参加施設募集中！ せんなん健康チャレンジウィーク 2023 職場ぐるみで健康づくりに取り組もう

健康チャレンジ参加コース

- ① 健康情報提供コース（1つ以上掲示）
健康情報ポスター（減塩・歩数アップ・禁煙）
- ② からだチェックコース（シート1つ以上活用）
塩分チェック 歩数チェック 禁煙チャレンジ 体重チェック
- ③ からだにやさしい環境づくりコース（1つ以上実施）
受動喫煙防止対策推進 運動・健康機器設置
ノー残業デー推進 健康づくりイベント実施
歩数アップチャレンジ参加

※お申込みはこちらから⇒



「食塩摂取量が多い」「歩数が少ない」「喫煙者が多
い」という働き盛り世代の健康課題解決を目指し、
今年もせんなん健康チャレンジウィークを実施し
ます。

新作ポスターも準備しておりますので、まずはそ
れぞれの施設で参加期間と項目を検討いただき、参
加申込をお願いします。



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご感想などお待ちしております。

発行：宮城県山南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

働き盛り世代の健康づくり HP もご利用ください↓↓ ↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>