



## 健康寿命延伸のために

平均寿命と健康寿命の間は10年と言われています。介護が必要になって余命は10年あるという意味です。要介護での10年は、それを支える家族の負担も社会保障費の負担も大きくなります。要介護状態から次第に弱ってしまい老衰で亡くなるお年寄りは増え続け、いまや老衰は死因の第三位となりました。老衰死へつながる道の途中にはフレイルという後戻りできる時期があるのですが、残念ながらフレイルの早期発見と対策は十分に整っているとは言い難いようです。

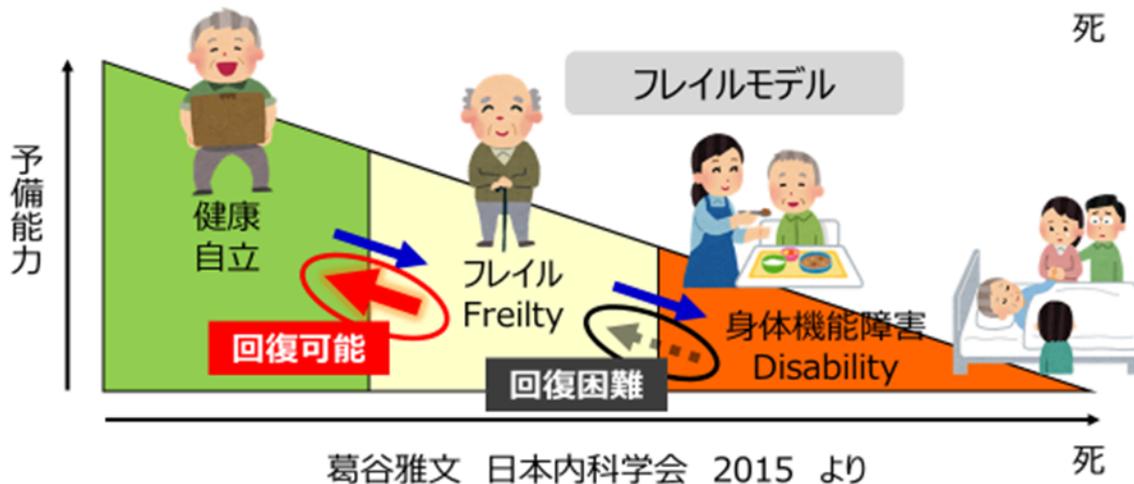


吉田病院 理事長  
吉田 英毅

### フレイルとは

病気ではないが加齢により筋力や活力が低下し介護が必要な状態になりやすい健康者と要介護者の間の虚弱な状態をフレイルと言います。本人や家族が変化に気がつかない事が多く、なかなか発見しにくいのが問題です。

フレイルが放置されると低栄養、筋力低下が進み身体機能障害という状態となり、ある者は転倒骨折、ある者は誤嚥性肺炎へと続く「負のスパイラル」へ落ちていきます。肺炎や骨折となってから入院する事になるのですが、身体機能がここまで落ちてしまうとリハビリを行っても身の回りのことが自分でできるレベルまでの回復は困難となります。フレイルの段階で発見できれば健康寿命を延ばすことができ要介護状態で過ごす人生を短縮する事ができると思われませんが、わかりやすい症状もなく早期発見は困難です。



フレイルの中でも最も多い身体的フレイルは体重減少から発見できる可能性があります。定期的に体重を測って減り続けるようなら内科を受診してみてください。フレイルには他に、うつなどの精神的フレイルや、孤独などの社会的フレイルなどもあり心療内科や家族の援助が必要な場合もあります。

## まとめ

半年で体重に3Kg以上の減少がみられる場合は、内科にご相談ください。  
※かかりつけが無ければ当院消化器内科でご相談いただけます。