

# ⑨フレイルについて

## 117E33と117F20

- ✓ フレイルの全体像について
- ✓ 117E33(ロコモティブシンドロームへの対応)の解説と関連問題
- ✓ 117F20(フレイルの予防策)の解説と関連問題と予想問題

118回予想

最近の話題

118回予想問題:オーラルフレイルの予防策はどれか。2つ選べ。

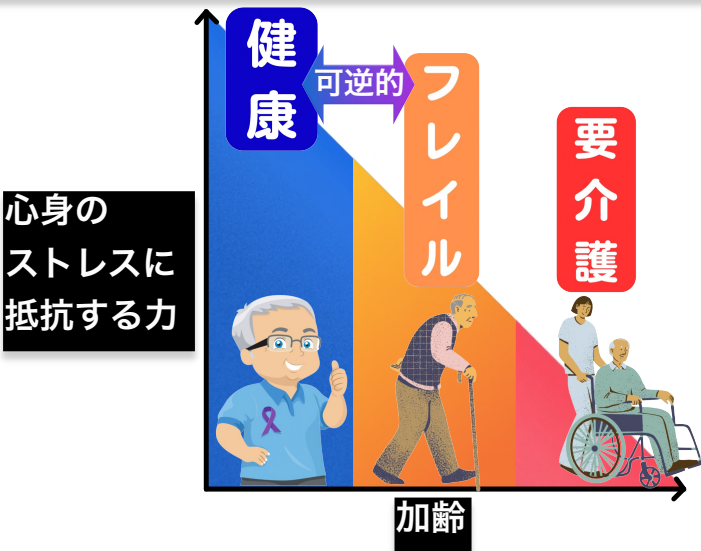
8020運動の達成者が50%を越えた現在では、歯の本数に加えて口腔機能を維持する「オーラルフレイル対策」が注目されている。

唾液腺マッサージ

口のトレーニング

などが推奨されている。

Frailtyの日本語訳として従来は「虚弱」が用いられてきたが、「虚弱」では不可逆に老い衰えた状態というイメージを与える。このため、日本老年医学会はしかるべき介入によって再び健康な状態に戻るといった可逆性を強調するために「フレイル」という日本語訳にすることを提唱した。



# フレイル(Frailty)

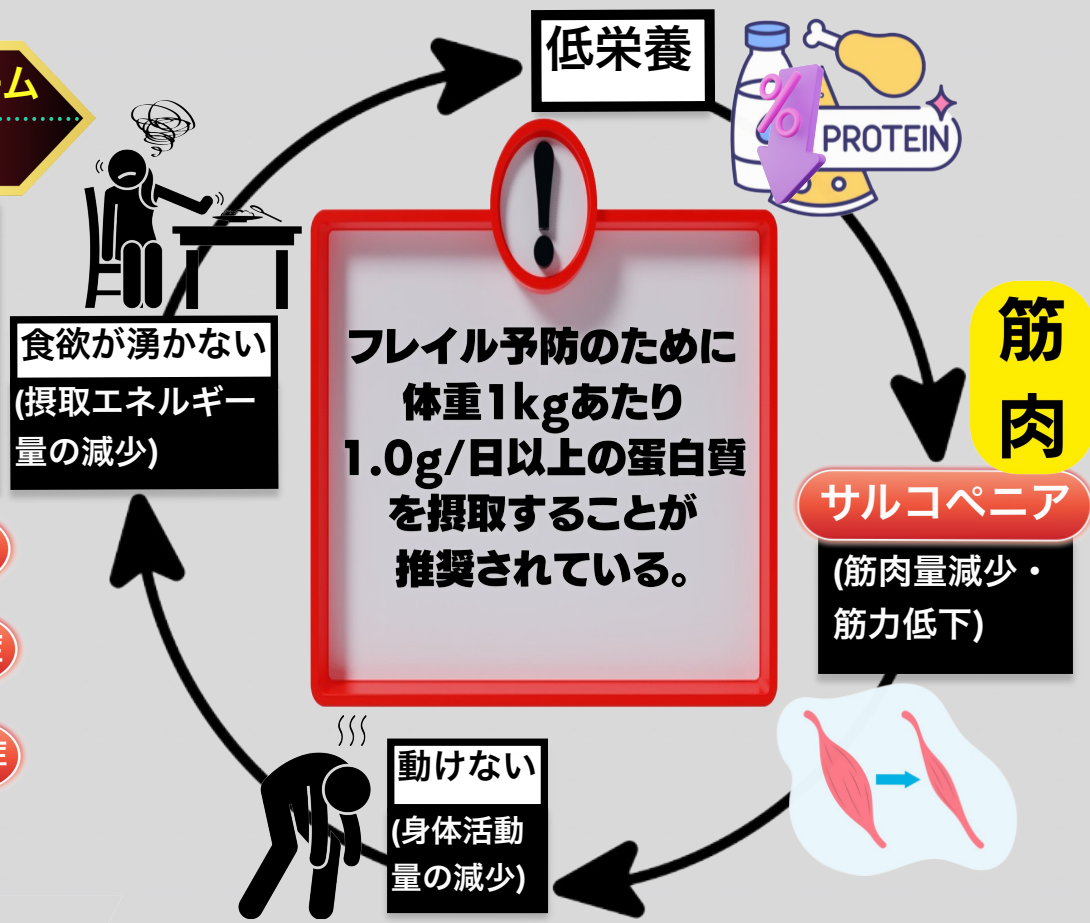
健康な状態と要介護状態の中間の段階

加齢に伴って精神・心理的、身体的、社会的に問題を抱えることで心身のストレスに抵抗する力が低下した状態を指す。

## ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

筋肉・骨・関節・神経といった運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

- 骨** 骨粗鬆症
- 関節** 変形性膝関節症
- 神経** 腰部脊柱管狭窄症



## 精神・心理的フレイル



定年退職や配偶者を失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態のこと。

## 身体的フレイル



- 評価基準**
- ☑ 易疲労感
  - ☑ 握力の低下
  - ☑ 体重の減少
  - ☑ 歩行速度の低下
  - ☑ 日常生活活動量の低下

## 社会的フレイル



独居になったり友人との交流頻度が低下することで、社会とのつながりを失って孤立した状態のこと。

# 117E33

33 72歳の女性。歩く速度が遅くなったことを主訴に娘とともに来院した。最近では電車やバスを利用して外出する頻度が減り、横断歩道を青信号のうちに渡りきることが困難になった。食欲が以前より減り、ふさぎ込みがちだという。骨粗鬆症で内服治療中である。身長155 cm、体重38 kg。体温36.5℃。

研修医と指導医の会話を示す。

指導医：「この患者さんの状態は、ロコモティブシンドロームと考えられます。

今後、どのような問題が生じますか」

研修医：「早めに対応しないと要介護の必要性が増加します」

指導医：「それではどのような対応が適切でしょうか」

研修医：「①上下肢の筋力訓練、②栄養指導、③こころの健康への配慮も必要です。④転倒予防の指導も重要で、⑤外出は禁止すべきです」

下線部で示した対応のうち誤っているのはどれか。

- a ①
- b ②
- c ③
- d ④
- e ⑤**

**むしろ適度な外出を推奨すべき！**

Frailtyの日本語訳として従来は「虚弱」が用いられてきたが、「虚弱」では不可逆に老い衰えた状態というイメージを与える。このため、日本老年医学会はしかるべき介入によって再び健常な状態に戻るといった可逆性を強調するために「フレイル」という日本語訳にすることを提唱した。



**フレイル・ロコモティブシンドロームを克服して80歳でも元気に歩いて外出することを旨とする「80GO」運動が日本医学会連合により展開されている。**



## ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

筋肉・骨・関節・神経といった運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

**骨** 骨粗鬆症

**関節** 変形性膝関節症

**神経** 腰部脊柱管狭窄症

食欲が湧かない  
(摂取エネルギー量の減少)

低栄養

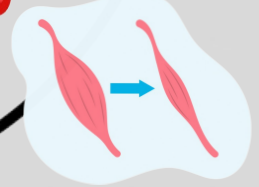


**フレイル予防のために  
体重1kgあたり  
1.0g/日以上  
の蛋白質を  
摂取することが  
推奨されている。**

**筋肉**

**サルコペニア**  
(筋肉量減少・筋力低下)

動けない  
(身体活動量の減少)



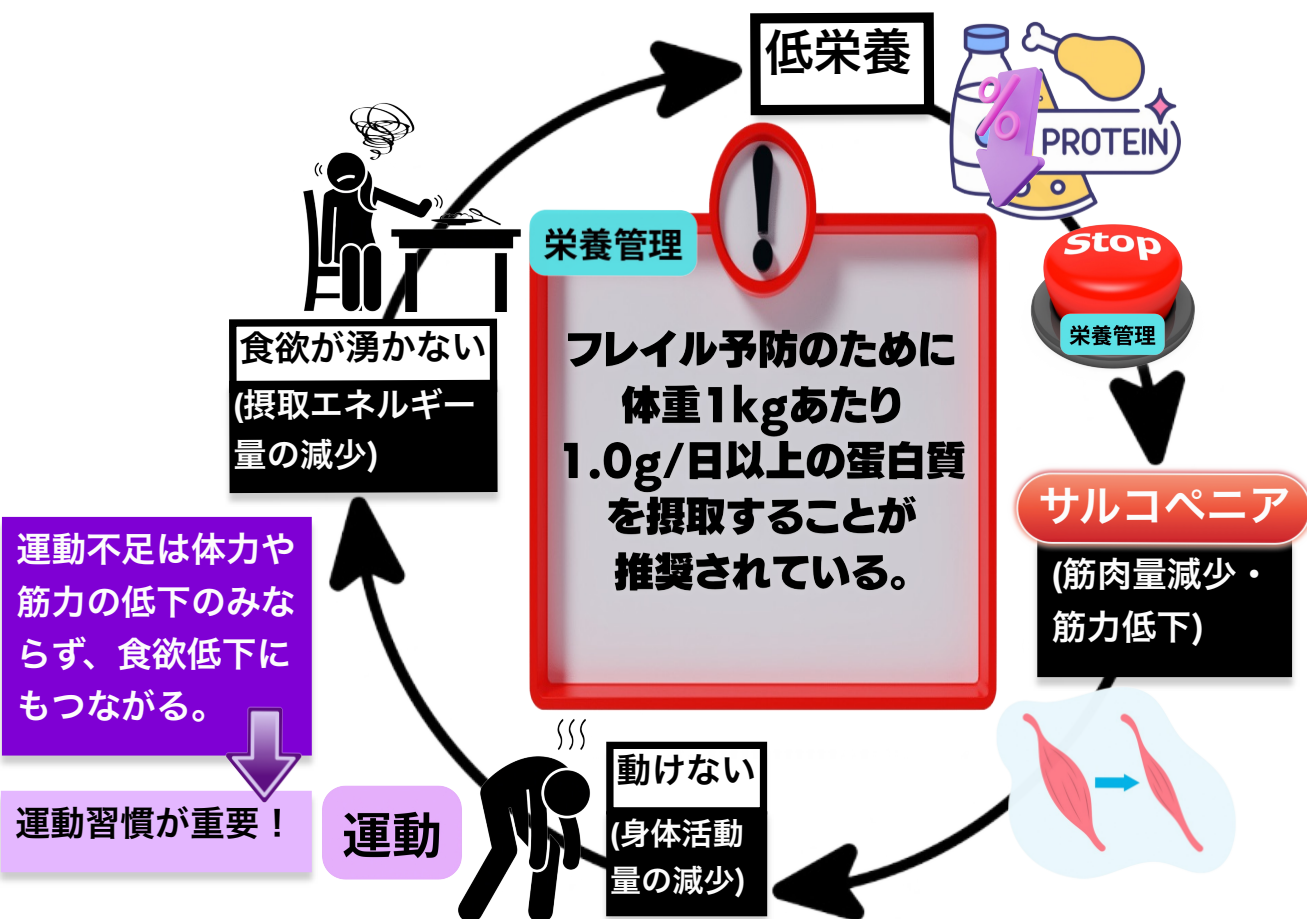
# 114C17

17 加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気および骨粗鬆症などによる運動器の障害のため移動機能の低下をきたし、要介護となる状態やそのリスクの高い状態を表す概念はどれか。

- a クラッシュシンドローム
- b ダンピングシンドローム
- c メタボリックシンドローム
- d ロコモティブシンドローム**
- e コンパートメントシンドローム

20 フレイルの予防策として誤っているのはどれか。

- a 毎日歯を磨く。
- b 運動習慣をつける。 **運動**
- c よく噛んで食べる。
- d** 蛋白質摂取を制限する。 **栄養管理**
- e ボランティアなどの社会活動に参加する。 **社会活動に参加**



## 116C2 低栄養が疑われる高齢者に対してフレイル予防のための **栄養管理** を答える問題

2 低栄養が疑われる高齢者 (BMI 18 kg/m<sup>2</sup>、6 か月で 3 kg の体重減少) で腎障害がない場合の栄養管理として適切でないのはどれか。

- a 水分 : 30 mL/kg/日
- b 脂肪 : 総エネルギーの 25 %
- c 糖質 : 総エネルギーの 55 %
- d** タンパク質 : 0.8 g/kg/日 ← **1.0g/kg/日以上が適切**
- e 総エネルギー : 30 kcal/kg/日

**栄養管理**

**フレイル予防のために  
体重1kgあたり  
1.0g/日以上 of 蛋白質  
を摂取することが  
推奨されている。**

20 フレイルの予防策として誤っているのはどれか。

- a 毎日歯を磨く。 **口腔管理**
- b 運動習慣をつける。
- c よく噛んで食べる。 **口腔管理**
- d** 蛋白質摂取を制限する。
- e ボランティアなどの社会活動に参加する。

8020運動の達成者が50%を越えた現在では、歯の本数に加えて口腔機能を維持する「オーラルフレイル対策」が注目されている。

**唾液腺マッサージ** **口のトレーニング**

などが推奨されている。



よく噛むこと(咀嚼)がオーラルフレイルの予防ひいてはフレイル全体の予防になる！

## 116B14 オーラルフレイル(口腔機能の低下)がフレイルのリスクであることを言いたい問題

14 疾患・状態とそのリスクとなる行動との組合せについて誤っているのはどれか。

- a 乳癌 ———— 飲酒習慣
- b 肥満 ———— 速い摂食速度
- c 食道癌 ———— 高温物の飲食嗜好
- d** フレイル ———— 高齢者の強い咀嚼力 ←弱い咀嚼力でよく噛めないことがリスクになる。
- e 骨粗鬆症 ———— 若年女性の過度の食事制限

フレイルの予防策を聞く117F20は116B14と116C2から作られていると思ったのですがどうでしょうか？

また、117C35で「8020運動の目標達成」が示されていることは「オーラルフレイル対策」への話題のシフトを感じさせます！

## 113F27

27 身体的フレイルの評価基準として誤っているのはどれか。

- a 易疲労感
- b 握力の低下
- c** 睡眠時間の短縮 ←**体重の減少**
- d 歩行速度の低下
- e 日常生活活動量の低下



身体的  
フレイル

評価基準

- 易疲労感
- 握力の低下
- 体重の減少
- 歩行速度の低下
- 日常生活活動量の低下