

くまりは/
N!S!T!
Nutrition Support Team

SPECIAL

くまりはN!S!T!

NUTRITION

SUPPORT

TEAM

「フレイル」と

「サルコペニア」って

なんだろう

リハビリテーション科 吉村芳弘



メタボ、ロコモ、サルコペニア、フレイル、と医療業界から発信されるカタカナ語が増えてきました。フレイルは2014年5月に日本老年医学会が提言した新語で、高齢になって筋力や活力が衰えた段階を「フレイル」と名付け、予防に取り組みとする提言をまとめました。これまで「老化現象」として見過ごされてきましたが、統一した名称をつくることで医療や介護の現場の意識改革を目指しています。フレイルの原因として身体的、精神心理的、社会的な因子が挙げられています。

本邦では65歳以上の高齢者の割合が4人に1人となりました。少子化と相まってなお高齢化率が上昇しています。さらに今後は75歳以上の人口しか増加しないことが予想されており、文字通り超高齢社会時代が到来しました。高齢者の要介護状態にいたる原因として「加齢による虚弱」や「骨格筋量の減少」、「転倒・骨折」

「認知症」などの要因が増加します。ここに高齢者医療におけるパラダイムシフトが起こりつつあります。そしてこのパラダイムシフトのキーワードとなるのが「フレイル」です。

医療界でヒットした代表的なカタカナ語としてメタボリックシンドローム、略して「メタボ」があります。2005年あたりから使われだすと、06年の「新語・流行語大賞」でトップテン入りし、一気に流行語となりました。メタボはもともと内臓肥満に糖尿病、高血圧、脂質異常症を合併した状態を指し、「死の四重奏」などと呼ばれたこともありましたが、「メタボ」に変えた途端の大ヒット。「メタボ健診」でダイエットを勧められた方も少なくないと思います。

「メタボの成功」が医療界にもたらした影響は大きく、診療科ごとに新語の作成に力を入れるようになりました。「歯槽膿漏症」を「歯周病」に、「勃起不全」を「ED」としたことで救われた患者は少なくないかもしれません。

ロコモは07年に日本整形外科学会が提言した新語で、運動器障害により要介護となるリスクの高い状態を指す「ロコモティブシンドローム」の略語です。しかしこのロコモは一定の話題にはなったものの、大ヒットとまでは言えないようです。理由を二つ挙げるとすると、一つは

この言葉を海外の研究者が用いていないこと、二つ目は整形外科やリハビリテーション科以外の診療科の医師がこの言葉をほとんど使っていないことです。

私はリハビリテーション医療（以下、リハ）に従事していますが、リハを行う高齢者は2極化しつつあります。低栄養、低体重、サルコペニアを呈する患者さんと、肥満にサルコペニアを合併した患者さんです。前者をサルコペニアやせ、後者をサルコペニア肥満と呼ぶことにします。入院している高齢者にはサルコペニアやせが多いです。これはもともとの低栄養や病気、入院中の不適切な栄養管理などが原因とされています。サルコペニアやせはもともと身体機能が低く、リハによる改善効果も大きくありません。一方で、21世紀の先進国における世界的な栄養の課題は、サルコペニア肥満との戦いです。サルコペニア肥満のベースにあるのは、メタボリック症候群であり、食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、喫煙などが重なり、肥満やインスリン抵抗性から食後高血糖、高血圧、脂質異常症が顕在化し、肥満に骨格筋減少をきたすようになります。今や世界の先進国の医療費の多くがメタボリック症候群に費やされているのです。

