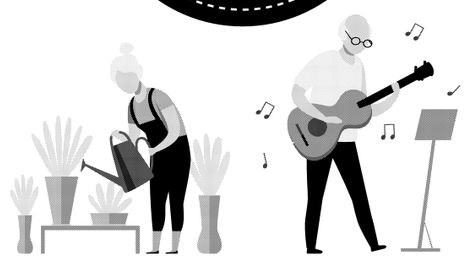
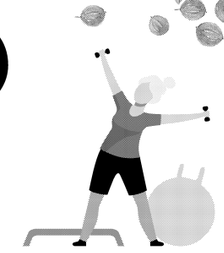
企画・制作／毎日新聞社営業総本部 広告



健やかな毎日のために

専門家が解説

栄養と運動 フレイル対策のすすめ



加齢によって心や体の働きが弱くなった状態を指すフレイル。早期に対策を始めるほど、悪化防止や健康の回復につながるといわれています。フレイルの基礎知識から日常で注意すべき対処法、漢方薬に期待される役割について専門家に聞きました。

フレイルって？ 基本の対策は？

心血管疾患、認知症… 多様なリスクと対策の基本

東京大学大学院
医学系研究科教授
秋下雅弘先生

日本は、超高齢社会を迎えました。介護が必要になるのを防ぐのは、本人やその家族だけでなく、社会にとっても大きな課題です。そこで、心身が衰えたけれども要介護になる前から対策を始めようと、日本老年医学会は2014年、「フレイル」という名称を提唱しました。「虚弱」などを意味する英語「フレイルティー（frailty）」が語源です。大切なのは、この段階で早期対処すれば、悪化を防ぐだけでなく、前段階のプレフレイル、さらには健康な状態に戻せる可能性があるという点です（＝図1）。

一口にフレイルといっても多面性があり、例えば、身体的、社会的、精神・心理的な観点でそれぞれの特徴があります。

身体的フレイルとは、筋力や歩行速度の低下、低栄養状態などを指します。（筋力低下状態については、サルコペニアという呼び方もあります。）社会的フレイルとは引きこもり、経済的困窮、孤立です。そして、精神・心理的フレイルは認知機能の低下やうつなどの状態です。

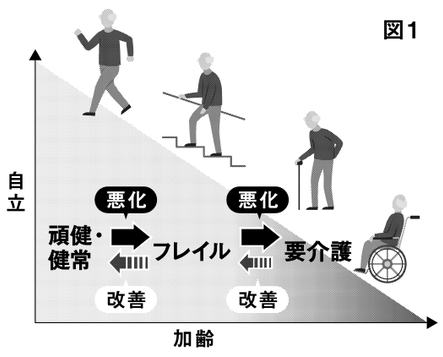
これらのフレイルは、さまざまな病気のリスクを高める可能性が指摘されています。海外の研究で、フレイルの一状態である歩行速度が低下した人では心血管疾患の発症率が1・6倍高くなる可能性が報告され、低血糖の人では認知症の発症リスクが2・1倍でした。

フレイルかどうかの判断については、もちろん、医学的な診断基準がありますが、ご自身でも判断できるように、日常生活の中で気づきやすい目安が5項目にまとめられていて（＝表1）、このうち一つでも該当すればフレイルの可能性があります。また、2020年4月からは75歳以上の後期高齢者を対象にした「後期高齢者の質問票」という15項目の質問に答える新しい健診がスタートしています。かかりつけ医を受診される際には、フレイルについても相談してみてください。

フレイル対策の柱は「栄養」と「運動」で、生活習慣病の予防にも通じます。日頃から規則正しい生活と適正な運動を心がけてください。また、漢方薬は栄養状態の改善や免疫力向上の一助となりうる選択肢と考えられます。フレイルに対する有効な薬物療法がない中で、漢方薬（補中益気湯・十全大補湯・人参養栄湯などの補剤）については一定の役割が期待されています。例えば、副作用や合併症を軽減するがん支持療法などの領域で漢方薬のエビデンスが集積されたことで、多くの医師が使用するようになったように、フレイルに対してもより多くのエビデンスが集積されれば処方機会が増えるのではないでしょうか。また漢方薬には、フレイルの悪化要因でもある多剤投与（ポリファーマシー）の解消にも期待できる部分があるのではないかと考えています。

自助努力でフレイルから脱した人が1～2割いるという調査もありますが、運動や栄養指導などで自治体や医療機関の介入によって、さらに改善できると思います。私もその一翼を担い、フレイルから卒業できる人をさらに倍増させる意気込みで取り組んでいく所存です。

図1



当てはまったら要注意！ 表1

フレイル自己診断チェック表

- □ 体重が以前より2キロ以上減った
- □ ペットボトルのふたを開けられない
- □ 横断歩道を青信号の間で渡り切れない
- □ 以前より疲れやすくなった
- □ もの忘れが気になる

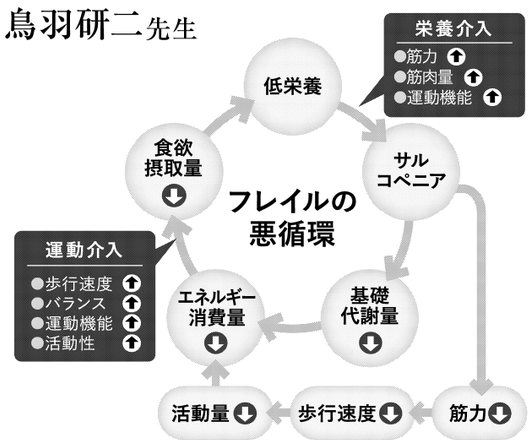
日ごろから対策の意識を

運動・食事の改善を 漢方薬がサポート

東京都健康長寿医療センター
理事長
鳥羽研二先生

新型コロナウイルスの感染者が報告されて1年以上が過ぎました。感染し、重症化すれば運動の機会を減らし、生活機能の低下につながる「フレイル」を招きかねません。感染防止はフレイル対策の観点からも重要です。

一方で、感染対策の基本である人と人の接触を避けることは、接触を避けようとすると、外出の機会が減り、社会とのつながりも希薄になって孤立を生みます。孤立は、運動や仲間との会話の機会を奪い、体力や運動機能を低下させ、ストレスもためてしまいます。免疫も落ちます。フレイルの前段階のプレフレイルからフレイルへ、フレイルから要介護へと進行させます。さらに息切れ、頻尿、うつ、視力低下などの症状を伴って、生活の質も低下させることになります。



各国の60歳以上約5万人を対象にした調査によると、その半数がプレフレイルの状態で、フレイルの人も12％を占めました。コロナのために状況は悪化している恐れがありますが、ワクチン接種が進み、マスク着用や手洗いなど十分な感染対策を前提に、少しずつ人との交流が可能になってきたのは光明です。

当センターでは全診療科がフレイル対策を重視し治療に当たっており、その一環として低栄養状態や筋機能低下、免疫低下を改善させる既存の漢方薬が、フレイルの予防や改善にどのような効果があるのかについて研究を進めています。例えば、「補中益気湯」は低栄養、「人参養栄湯」は筋機能を改善する効果が期待されており、それらのエビデンスを集積しているところです。漢方薬だけでフレイルを改善することは難しいですが、漢方薬によって運動や食事の改善が進み、フレイルの悪化防止や健康な状態に戻すことが期待できるのではないかと考えています。

フレイル対策は個人のためだけではありません。医療費の増加を抑えることも期待でき、国を挙げて取り組んでいくべき課題だと考えています。コロナ禍を教訓として、自治体やかかりつけ医との連携をさらに強化し、一人一人の患者さんと丁寧に向き合って治療に当たり、運動や食生活についても支援・指導していきます。

日々の食事における注意点

たんぱく質を意識し 食事の「ギアチェンジ」を

国立長寿医療研究センター
老化疫学研究部部長
大塚 礼先生

日本は世界トップクラスの長寿国ですが、平均寿命と健康寿命との差（不健康期間）を短縮することが課題となっています（男性8・84歳、女性12・35歳）。

その解決の鍵がフレイルの予防です。私たちは1997年から毎年、2000人以上の地域住民を対象に老化・老年病に関する詳細な調査を行っていますが、健康な方のうち約3割の方で2年後にフレイルの兆候を認めました。そこで、健康な人と食生活の違いを比較すると、フレイルが進んだ人では、たんぱく質や脂質などエネルギー源となる栄養素の摂取量が少なく、中でも肉類や乳類の摂取量が少ないことが分かりました。

一例として、67歳男性の食事を紹介します（＝図2）。一見すると問題ないように思えますが、じつは1日の総たんぱく質が推奨量60グラムに約10グラム足りていません。もし朝食に乳製品やゆで卵を、夕食には魚介類や肉類（とくに動物性たんぱく質）を加えることができれば推奨量を満たすことができるでしょう。食事だけで補えない栄養素はサプリメントなどで適宜、補充することもできます。

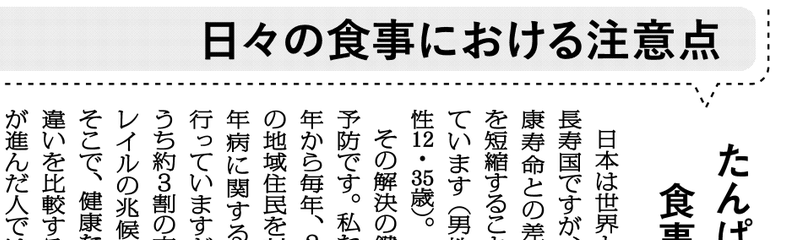
肥満予防の観点から野菜や魚中心の食事が推奨されてきたことを考えると「食べ過ぎ」と感じる方も多いかもしれません。しかし、高齢者は口腔機能の低下や子どもの自立など家族形態の変化で食事が淡泊になり、低栄養になりがちです。その結果、筋力や身体機能の低下を招いて転倒・骨折をしやすくなり、ひいては認知症や寝たきりという悪循環に陥ることもあります。中年期の肥満予防も重要ですが、高齢期になったら「塩分や脂肪の取りすぎには注意して、たんぱく質やビタミンなどをしっかり摂取」する方向へ「ギアチェンジ」する心がけが必要です。朝昼晩の食事毎に栄養計算をするのは難しいので、肉類、乳類、魚類、緑黄色野菜などバランスよく栄養を摂取すると良いでしょう。料理は、献立を考えたり、買い物に出かけたりなど頭と体を使うので、フレイルや認知症の予防にもなりますが、難しければ市販品を上手に使うなどして、まずは食卓を賑やかにするよう心がけましょう。

図2

足りない分は食材をプラスして まずは1日60gのたんぱく質摂取を目指しましょう！

67歳 男性の食事例 総たんぱく質：51.2g/日

朝食	昼食	夕食
●食パン ●トマトとブロッコリーのサラダ ●リンゴ ●コーヒー	●オムライス ●ブロッコリー ●落花生 ●お茶	●米飯 ●小松菜 ●切り干し大根 ●煮豆 ●サバ缶オニオンサラダ ●お茶
乳製品（ヨーグルト等）や、ゆで卵などをプラス		魚介類や肉類がメインの主菜をプラス



漢方・生薬製剤を通じて 健康長寿社会に貢献

日本漢方生薬製剤協会会長
（株）ツムラ代表取締役社長CEO
加藤照和氏

漢方医学は、5～6世紀頃に中国起源の伝統医学が日本に伝来し、わが国で独自に発展を遂げ、江戸時代に集大成した日本の伝統医学です。伝統医薬である漢方薬は、作用メカニズムの科学的解明やエビデンスの集積が進んできたことなどにより、医療現場で処方される機会が増加しています。

漢方薬は、植物を中心とした天然物由来の生薬（しょうやく）から作られています。成分にばらつきが生じる薬用植物ですが、厳格な品質試験や加工方法のもと、安全・安心な原料生薬を安定的に調達するよう努めています。気候変動や生薬価格の高騰など、漢方・生薬製剤を取り巻く環境は厳しさを増していますが、私たち日本漢方生薬製剤協会（日漢協）は、皆様に安心して服用いただける高品質な漢方・生薬製剤をお届けできるよう、加盟各社一丸となって日々活動しています。

コロナ禍が続き、また超高齢社会を迎えている今日において、多くの方々が心身の不調を感じたり、複数の症状・疾患を抱えたりすることが増えているのではないでしょうか。健康長寿社会の実現に向け、漢方・生薬製剤が医療現場においてお役立ていただけるよう全力を尽くしてまいりますので、引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。

JKMA 日本漢方生薬製剤協会

〒113-0034 東京都文京区湯島3-7-7 オーシャンズファイブ4F
TEL：03-6284-2524 FAX：03-6284-2534
https://www.nikkankyo.org/

アスゲン製薬株式会社
甘利香辛食品株式会社
アリナミン製薬株式会社
アルプス薬品工業株式会社
イスクラ産業株式会社
一元製薬株式会社
株式会社ウチダ和漢薬
大木製薬株式会社
大草薬品株式会社
大杉製薬株式会社
株式会社太田胃散
大峰堂薬品工業株式会社
北日本製薬株式会社
救心製薬株式会社
クラシエ薬品株式会社
健創製薬株式会社
株式会社皇漢薬品研究所
興和株式会社
小太郎漢方製薬株式会社
小西製薬株式会社
小林製薬株式会社
剤盛堂薬品株式会社
株式会社阪本漢法製薬
佐藤製薬株式会社
三恵製薬株式会社
三宝製薬株式会社
三和生薬株式会社
ジェービーエス製薬株式会社
新生薬品工業株式会社
有限会社杉原達二商店
ゼリア新薬工業株式会社
全薬工業株式会社
第一三共ヘルスケア株式会社
大晃生薬有限会社
大幸薬品株式会社
太虎精堂製薬株式会社
大正製薬株式会社
株式会社タキザワ漢方廠
株式会社建林松鶴堂
株式会社ツムラ
帝國漢方製薬株式会社
陶陶酒製造株式会社
株式会社東洋薬行
株式会社常磐植物化学研究所
株式会社栃本天海堂
長野県生薬株式会社
長野県製薬株式会社
日東薬品工業株式会社
日本新薬株式会社
日本粉末薬品株式会社
日野薬品株式会社
福田龍株式会社
本草製薬株式会社
松浦薬業株式会社
三国株式会社
メルスモン製薬株式会社
八ッ目製薬株式会社
山本漢方製薬株式会社
養命酒製造株式会社
株式会社龍角散
ロート製薬株式会社
株式会社和漢薬研究所