

拝啓 人生の先輩方 「フレイルを予防する」



公益社団法人
日本糖尿病協会
JADEC

月刊糖尿病ライフ「さかえ」Vol.55 No.8 別冊(2015年8月15日発行)

監修

東京都健康長寿医療センター
糖尿病・代謝・内分泌内科 内科総括部長 荒木 厚 先生

「フレイル」は要介護と健康の間の状態

高齢者の糖尿病治療の目的は、合併症を防ぐことだけではなく、要介護にならずに自立した生活を送ることです。それには、健康と要介護の中間の段階から対策を立てる必要があります。加齢に伴う機能低下による「要介護の予備群」状態を「フレイル」といいます。臓器の予備能力※が低下して要介護などになりやすい状態です。**表1**の5項目のうち、3つ以上当てはまる(フレイル、1～2つ当てはまる(プレフレイル(フレイルの前段階)となります。

フレイルは病気が原因で起こることがありますが、機能障害が重なったり、単なる老化現象でも起こります。放置すると転倒、要介護、死亡などにつながりますが、運動や栄養などによつて健康状態に戻ることができるということが重要な点です(**図1**)。

※予備能力…運動や病気の時などに発揮される最大能力と平常時の能力の差

表1 フレイルの定義 [Friedら]

体重減少

疲労感

筋力(握力)低下

活動量の減少

歩行速度の低下

3項目以上当てはまればフレイル
1~2項目当てはまればプレフレイル(フレイルの前段階)

(Fried LP et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56: M146-156, 2001)

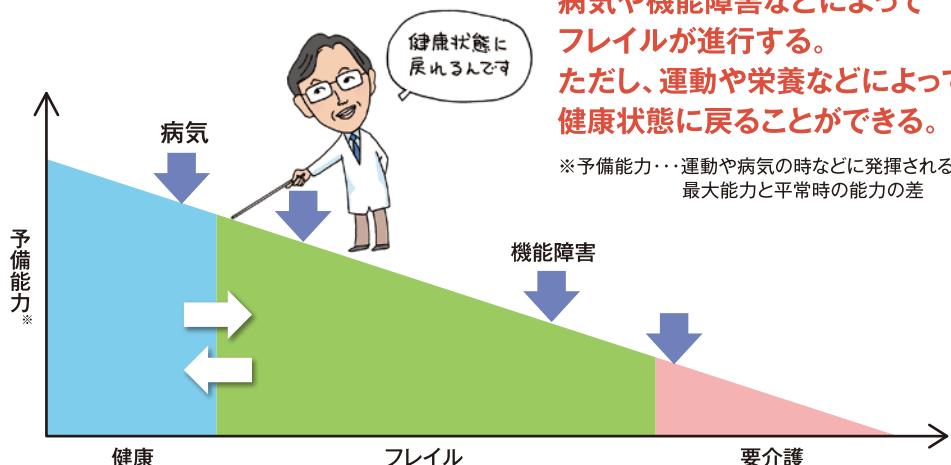
フレイルとは、加齢に伴う機能低下(予備能力低下)によって、転倒や要介護、死亡に至りやすい状態のこと。



図1 フレイルの進行と改善

病気や機能障害などによって
フレイルが進行する。
ただし、運動や栄養などによって
健康状態に戻ることができる。

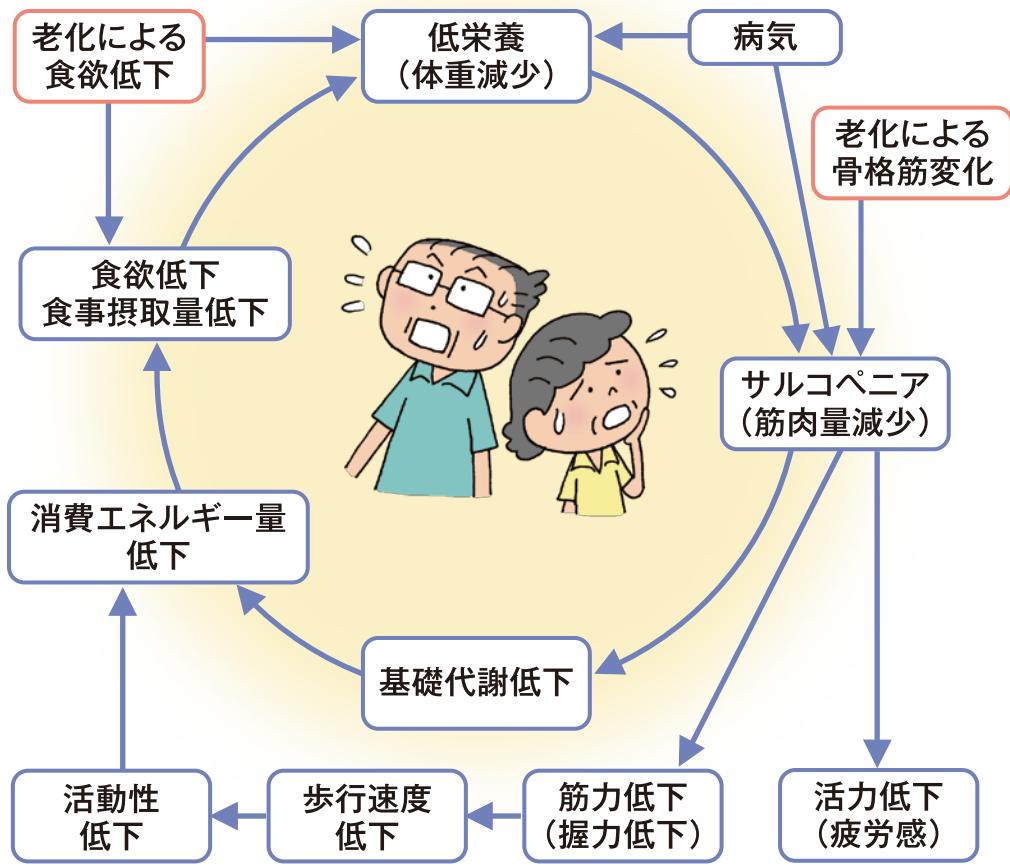
※予備能力…運動や病気の時などに発揮される
最大能力と平常時の能力の差



フレイルはサルコペニア（筋肉減少症）と 低栄養などで起こる

フレイルの原因の中でも特に重要なのが「サルコペニア（筋肉量の減少に加えて筋力低下や身体能力の低下がある状態）」と「低栄養」です。身体機能の低下は、歩行速度が遅くなったり、椅子から立ち上がるのに要する時間が長くなったりすることで判断します。老化によって筋肉量が減少すると、筋力が低下し、歩行速度が遅くなり、身体活動量が少なくなり、疲れやすくなります。また筋肉量が減少すると基礎代謝が低下し、消費エネルギー量も減り、食欲が低下し、体重が減少し、低栄養になりやすくなります。一方、低栄養は筋肉を減少させ、サルコペニアをさらに悪化させるという悪循環を起こします（図2）。

図2 低栄養と筋肉量減少の悪循環



(Fried LP et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56: M146-156, 2001)

糖尿病患者さんにはサルコペニアやフレイルが多い

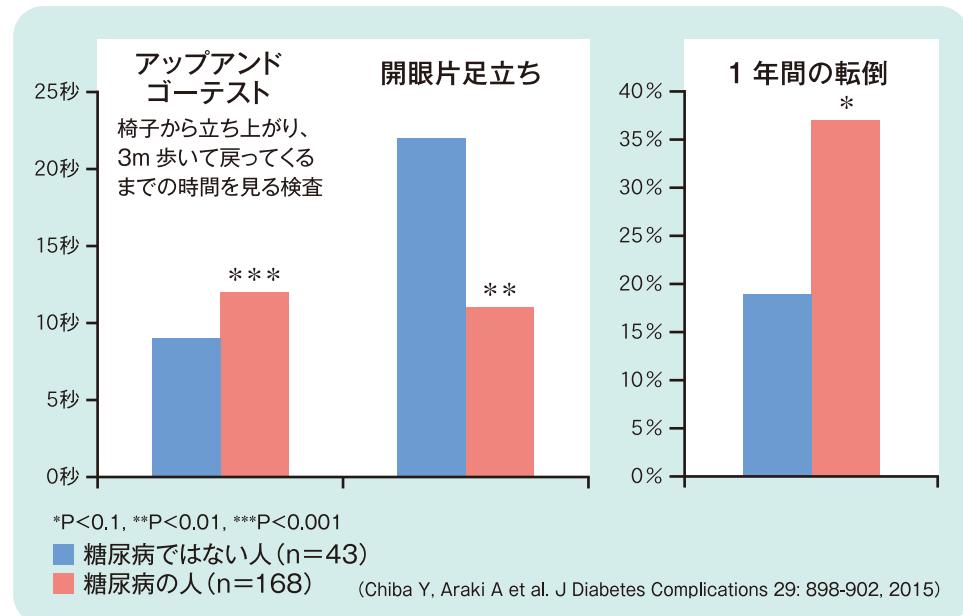
糖尿病患者さんは、サルコペニアやフレイルになりやすく、身体能力が低下して転倒しやすいことが分かっています(図3)。加齢とともに内臓脂肪が増え、筋肉が減つてくることがインスリンのはたらきを低下させ、糖尿病が起ころりやすくなると考えられています。すなわち、糖尿病になる前段階から身体活動量が減り筋肉が減つている人が糖尿病になつている可能性があります。また高血糖が続くことで筋肉量



が減り、身体能力が低下します。合併症である神経障害により、筋肉が減つてくることがあります。

高血糖でも、逆に重症の低血糖があつても、フレイルになりやすいといわれています。フレイルを防ぐためには、適切な血糖コントロールが大切であり、糖尿病の合併症予防のための薬物療法を続けることが大切です。

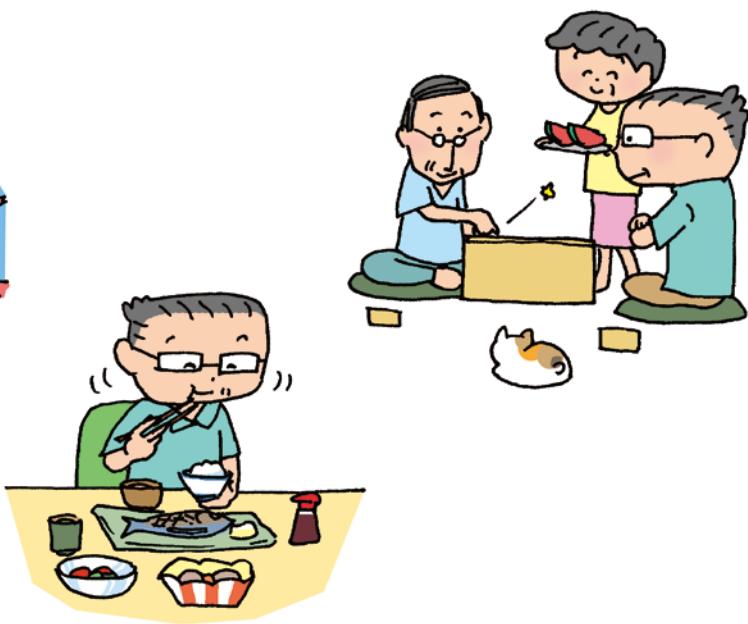
図3 糖尿病の人はバランス能力などの身体能力が低下し、転倒しやすい



レジスタンス運動を行い、食事に気を付け、フレイルを防ぐ

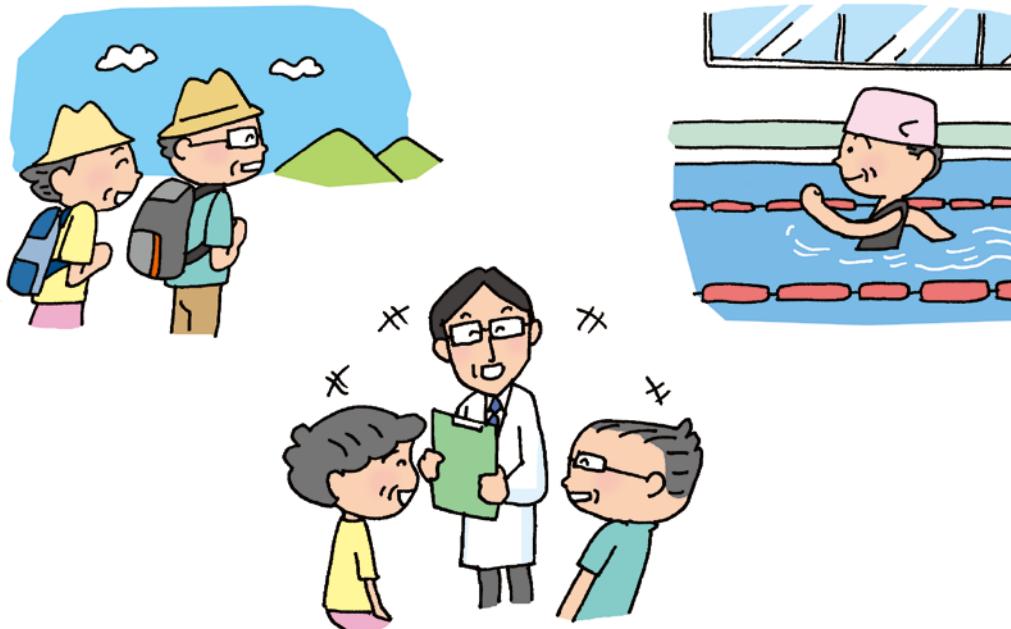
フレイルの予防には筋肉を維持するレジスタンス運動（筋肉に負荷を与えて、筋肉を強くするための筋力トレーニング）を行うことが最も大切です。

できれば指導者の下、運動教室やデイケアを利用するなどし、集団で行うといいでしじょう。1人でできるものには、スクワットや片足立ち、エルゴメーター（自転車こぎなど）、水中歩行などがあります。レジスタンス運動を行うと、体のインスリンのはたらきがよくなり、血糖が改善することも明らか



になっています。

食事は、腎臓病があつてたんぱく制限を行つている場合を除いて、十分なエネルギー量とたんぱく質をとることが大切です。過度の糖質制限などで極端な工エネルギー制限を行うと、筋肉のたんぱく質が分解され、筋肉の量が減ることになります。たんぱく質の摂取量が少なくとも、筋肉量が減ることにつながります。バランスの良い食事で体重が減らないようになってしまふ。また、いつたんフレイルになつても運動療法や食事療法をしつかりやれば健康な状態に戻ることができます。



フレイルを防ぐための生活上の注意点

生活上の注意点としては、運動・食事以外に、「転倒の予防」が大切です（表2）。転倒は筋力やバランス能力の低下で起こります。レジスタンス運動に加えて、バランス運動も転倒防止のために大切です。また、カーペットなどで段差があつたり、余計な物が置いてあつたりすると転倒の原因となるので、こうした環境要因を改善することも転倒予防となります。

最近では認知機能が低下したり、うつ状態になつたりすることからくるフレイル（精神・心理的フレイル）や社会とのつながりがなくなつて起ころる社会的フレイルも問題となつてきています。こうしたフレイルの対策は孤立や閉じこもりにならないようにすることです。また友の会（患者会）や講演会、老人会などに積極的に参加したり、ボランティア活動をするなど社会参加を行うこともフレイル予防のために重要であるとされています。

表2 フレイルを予防するための方法

筋肉の量や筋力を維持するようなレジスタンス運動や転倒防止のためのバランス運動をする。

十分なエネルギー量とたんぱく質をとる。

体重が減少しないようにする。

高血糖も低血糖もない適切な血糖コントロールを行う。

血圧、脂質のコントロールで糖尿病の合併症を防ぐ。

転倒を起こしやすい環境要因を改善する(家の段差など)。

孤立や閉じこもりにならないようにする。

友の会(患者会)やボランティア活動に参加し、積極的に社会参加する。

患者さん向け糖尿病に関する情報提供サイト

www.diabetes.co.jp



Lilly Answers リリー・アンサーズ

日本イーライリリー医薬情報問合せ窓口

0120-245-970 ※1

(一般の方・患者様向け)

078-242-3499 ※2

<当社製品に関するお問い合わせ> 受付時間：月曜日～金曜日8:45～17:30^{※3}

<当社注入器に関するお問い合わせ> 受付時間：月曜日～土曜日8:45～22:00

上記時間以外は音声ガイダンスにて対応しています。

※1 通話料は無料です。携帯電話、PHSからもご利用いただけます。

※2 フリーダイヤルでの接続ができない場合、この電話番号におかけください。

※3 祝祭日および当社休日を除きます。

病・医院名

Lilly

さかえ 2015年8月号 33～38ページより引用改変

公益社団法人 日本糖尿病協会 検証済み

日本イーライリリー株式会社

〒651-0086 神戸市中央区磯上通7丁目1番5号

LLD-P045(R1)
2016.02