

## 「がんばれ日本」「がんばろう日本国」…その7

市川治療室 No.279.2011.10

生活自立度が維持できるためにはADLやIADLが保たれていることが重要です。

ADL…人が生活する上で基本的な動作  
例・身の回りの動作（食事・排泄・更衣・整容・入浴など）

IADL…手段的自立  
例・外出・金銭管理・コミュニケーションなど

中年期での生活自立度を低下させる主な原因は疾病（生活習慣病）ですが、高齢期では「虚弱」が大きな原因となっています。

虚弱は、加齢に伴い様々な要因が関与して生じ、多臓器の生理的予備力が低下するため、スリに対する脆弱性が増し、障害、施設入所、死亡などを起こしやすい状態です。

虚弱は自立度（IADL・ADL）を低下させる要因で、加齢（老化）は虚弱の要因と言えます。

新開省二氏（医師・医学博士・東京都健康長寿医療センター研究所「東京都老人総合研究所」社会参加と地域保健研究チーム研究部長）らは虚弱について調査・研究されています。

その調査・研究では男女別・年齢階級別虚弱出現率は以下の様になっています。  
高齢者全体では約20%が虚弱と発表されています。

### 男性の虚弱出現率

70歳～74歳では13.5%、75歳～79歳では11.3%、80歳～84歳では18.8%、85歳以上では40%。

### 女性の虚弱出現率

70歳～74歳では12.7%、75歳～79歳では24.8%、80歳～84歳では31.3%、85歳以上では45.1%。

秋山弘子氏は、長寿時代の科学と社会の構想（岩波書店）で  
全国の高齢者（5717名）を20年間追跡調査しての自立度の変化パターンを発表されています。

自立度が高いということは、IADL・ADLに不具合がない状態で、  
自立度が低くなるに比例して、先ずIADLに援助が、次にIADLとADLに援助が必要になります。

### 男性の場合

自立（IADLやADLに不具合がない）状態で一生を過ごす人は全体の約10.9%。

全体の70.1%は75歳あたりから自立度が下降し始め、80歳あたりでIADLに  
84歳あたりでADLに不具合が生じ始める。

全体の19%は66歳あたりでIADLに、72歳あたりでADLに不具合が生じ始め  
72歳以後は自立度が相当低い状態で一生を過ごす。

### 女性の場合

自立（IADLやADLに不具合がない）状態で一生を過ごす人はいない。

全体の87.9%は70歳あたりから自立度が下降し始め、80歳あたりでIADLに  
85歳あたりでADLに不具合が生じ始める。

全体の12.1%は65歳あたりでIADLに、68歳あたりでADLに不具合が生じ始め  
68歳以後は自立度が相当低い状態で一生を過ごす。

自立度が下がらないようにして快適な生活を送りたいものです。次回は虚弱指標について。