

虚弱（フレイル）について

市川治療室 No.319.2015.02

日本老年医学会は、「虚弱」を「フレイル」とカタカナ語を使用するようになりました。

フレイルとは、加齢に伴い様々な要因から多臓器の生理的予備力が低下し、ストレスに対する脆弱性が高まり、転倒・障害・施設入所・死亡などを起こしやすい病態です。

そして回復力も弱いため症状が悪化しやすく「危ない」状態とも理解されています。

新開省二氏（東京都健康長寿医療センター研究所研究部長）らのグループは、フレイル状態か否かを知るための簡易版虚弱指標を開発されました。簡易版虚弱指標と言われるものです。

1・一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？

1・はい 0・いいえ

2・ふだん、仕事・買い物・散歩・通院などで外出する頻度はどれくらいですか？

0・2～3日に一回程度 1・一週間に一回程度以下

3・家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？

0・はい 1・いいえ

4・親しくお話ができる近所の人はいいますか？

0・はい 1・いいえ

5・近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか？

0・はい 1・いいえ

6・この一年間に転んだことがありますか？

1・はい 0・いいえ

7・1 kmぐらいの距離を続けて歩くことができますか？

0・不自由なくできる 1・できるが難儀する又はできない

8・目は普通に見えますか？注）眼鏡を使った状態でもよい。

0・普通に見える（本が読める） 1・あまり見えないかほとんど見えない

9・家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？

1・はい 0・いいえ

10・転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？

1・はい 0・いいえ

11・この一年間に入院したことがありますか？

1・はい 0・いいえ

12・最近食欲はありますか？

0・はい 1・いいえ

13・現在、どれくらいのがかめますか？注) 入れ歯を使用してもよい。

0・たいていの物は嚙んで食べられる 1・あまり嚙めないで食べ物が限られる

14・この6か月間に3 kg以上の体重減少がありましたか？

1・はい 0・いいえ

15・この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？

1・はい 0・いいえ

…次号に続く