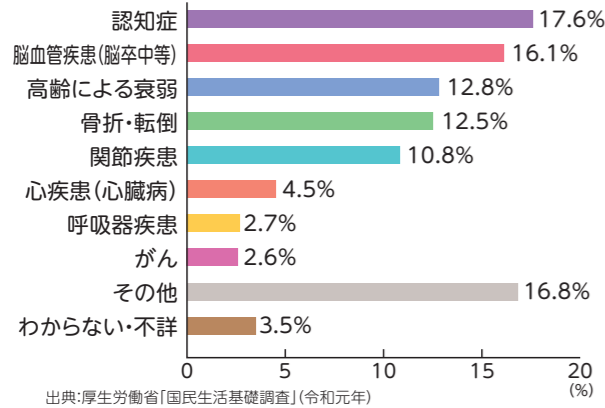


介護が必要となった主な要因



「やはり心配すべきは認知症だ」という声が聞こえてきそうです。でも、左図をじっくりと見てください。

4位の「骨折・転倒」も、5位の「関節疾患」も実はサルコペニアやフレイルと関係があります。転びそうな時にグツと踏ん張る筋力がサルコペニアによって不足していると転倒してしまいます。フレイルが進んで骨がスカスカになっていると、大腿骨のような太い骨でも簡単に折れてしまいます。術後の体力低下によ



吉村芳弘 (よしむら・よしひろ)

リハビリテーション科指導医・専門医
東京女子医大心臓血管外科レジデント時代に、やせ細っていく高齢の入院患者の実情を知り、栄養管理とリハビリの重要性を痛感。外科医からリハビリテーション科の専門医に転身。国際的な臨床栄養の専門資格European ESPEN Diplomaを取得した数少ない日本医師のひとり。現在は、熊本リハビリテーション病院でサルコペニア・低栄養研究センター長を務めながら、多くの高齢患者の診療にあたっている。

リハビリ・栄養医が教える 65歳からの 長生き食事術

「シニアがやせることはリスクだ」ということを知っているかどうかで、そして、やせていくのを防ぐ食事術や代替方法を実践しているかどうかで、健康寿命は大きく左右されます。

医療現場でリハビリ・栄養医として大勢の入院患者に日々接してこられた吉村先生に、最新の医学の動向も踏まえたお話を伺いました。

65歳からは ギアチェンジ

65歳を越えたら、やせていくことはリスクでしかありません。やせるといことは、イコール筋力が減少して歩く力やバランス能力が低下することを意味します。

てさらにガリガリにやせて、そのまま寝たきりにというところも。一方、しっかりと栄養が摂れている人なら、たとえ骨折しても手術の予後もよく、リハビリ後、日常生活に復帰できます。治療の予後の良し悪しを左右するのは、「もともとの体力がどれくらいあったか」なのです。5位の「関節疾患」も、実は、関節周囲筋の筋力低下によって引き起こされるケースが大半です。つまり、3位から5位までの合計約36%の人、介護が必要になった人のうちの3分の1以上が、フレイルやサルコペニアが原因と考えられるのです。

やせるのは リスク

いくつになっても元気でイキイキとした日々を送るためには体重を管理することが大切です。「体重を管理する」と聞くと、皆さんが思い浮かべるのは「やせる」「そのために食べる量や栄養をコントロールする」ということなのではないでしょうか。でも、お伝えしたいのはその真逆のメッセージです。「65歳を超えたら、やせていかなことが重要で、そのためにしっかりと食べるのが大切」なのです。

私たちは認知症やがんの心配はしても、疲れやすさや脚力の衰えに対しては「年をとったから仕方ない」で済ませてしまいがちです。徐々にやせてきても「シニアは食が細るから」とあまり心配もせずに見過ごしてしまいます。でも実は、徐々にやせていく「加齢による筋力・筋肉量の

フレイルとは?

介護は必要としていないものの、日常生活動作や認知機能に衰えがみられる状態を「フレイル」と言います。「虚弱」を意味する造語で、いわば「要介護予備軍」の状態を指します。

フレイルには「身体」「社会」「精神」の3つの側面があり、それらは影響しあいながら進行していきます。例えば、コロナ禍では、外出自粛によって人との交流が極端に減少し、「社会的フレイル」が否応なく引き起こされました。その結果、刺激の減少による認知機能の低下やうつ傾向などの「精神的フレイル」、運動量の低下による「身体的フレイル」も同時に引き起こされました。

また、最近明らかになってきた新事実には「肥満パラドックス」というのがあります。「BMIが高い人、つまり太っている人ほど、病気の予後がいい」というものです。つまり、がんであるとうと心臓病であろうと、太っている人のほうが、やせている人よりも病気の予後がいいのです。

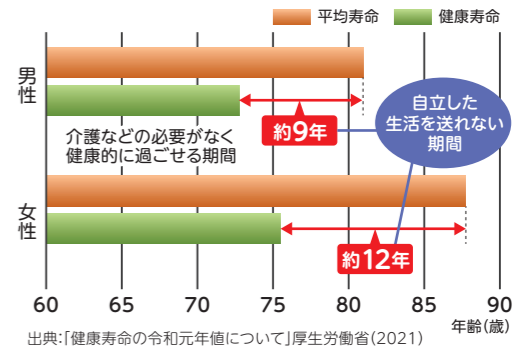
高齢期においては、医師から「やせましょう」という指導を受けている人以外は、やせるのは厳禁。壮年期に生活習慣病予防のために「食べ過ぎ

ないように」と注意して生活してきた人も多いでしょう。でも、65歳を過ぎたら「しっかりと食べるのが何よりも大切」と、食べることへの意識、常識を変えましょう。

いわば「メタボ予防」から、「フレイル予防」へのギアチェンジです。

高齢期にはさまざまなケガや病気が生じてきがちです。そんな時にも、リカバリーできるだけの余力のある身体を、あらかじめ作っておくことが大切なのです。

健康寿命と平均寿命との差



平均的には、寿命と健康寿命との差は男性で約9年、女性で約12年あります。その間は介護が必要となる期間です。この「ラスト10年前後をどのような状態で過ごせるのか」の鍵を握るのが、栄養状態と筋肉量です。

「国民生活基礎調査(厚生労働省)」によると、介護が必要となった主要因の1位は「認知症」で、「高齢による衰弱」は3位を占めています。