「フレイル」という言葉
--日本老年医学会参加 1/2--

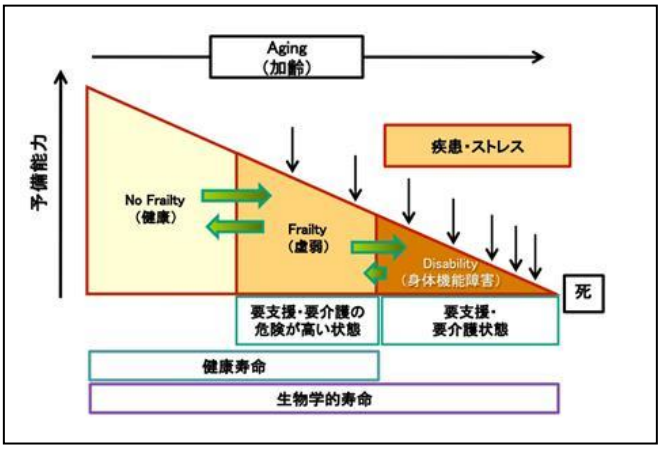
6/18/2017

北村社会福祉士事務所
代表　北村弘之

今年初め、高齢者の定義を従来の 65 歳でなく、「75 歳以上」と提言した日本老年医学会の学術集会に参加してきました。この学術集会は老年に関する医学関係者や歯科、ケア関係者など約 1,000 名が3日間に渡り学ぶものです。私にとっては、貴重な情報源であり今回は2回目の参加でした。その中で、「フレイル研究の現状と展望」そして、「最期迄自分らしく支えるためアドバンス・ケア・プランニング」を受講しました。今号はテーマにあります、「フレイル」について報告したいと思います。

フレイル(Frail)とは、身体がストレスに弱くなっている状態のことを指しており、早く介入すれば元に戻る可能性があるとのことです。(用語は 2014 年に当医学会が提唱)

人は年齢とともに、体重減少や筋力低下などの身体的な衰えばかりでなく、認知機能の低下などの精神的な変化、そして社会との交流の減少等による社会的な変化が生じています。このような状態になると、身体能力の低下が起きたり、また何らかの病気にかかりやすくなったりして入院治療の必要な状態になります。



フレイルの概念(中央部分)

フレイルの発生要因

元来、人間は生活の知恵として、「疲れたら寝る」、「栄養を補給する」、また「外を歩いて気分転換する」などを親から言われてきました。いわば、このような経験則を学術的にまとめたものと言えるのではないかと思われます。

医学中心の学術集会ですので、どうしても身体機能や筋力の低下などに見られる「身体的な面」や、認知の低下などにみられる「精神的な面」の発表が多くありましたが、発表事例では、「閉じこもり」や「人的交流の減少」による「社会的な面」の影響が大きいとの発表が 3 件ありました。

その例「青梅慶友病院」の看護師の発表では、療養型病院にも関わらず、レクレーション担当や家族支援など「生活支援」の役割を担う職員体制をとっているとのことでした。ここは、日本でも有数の療養型病院でベッド数は 736 床、しかも退院者の 90%は死亡退院ということです。このような中においても、医療だけでなく「病棟で過ごす生活」を重視していました。そこには医療だけで患者のす

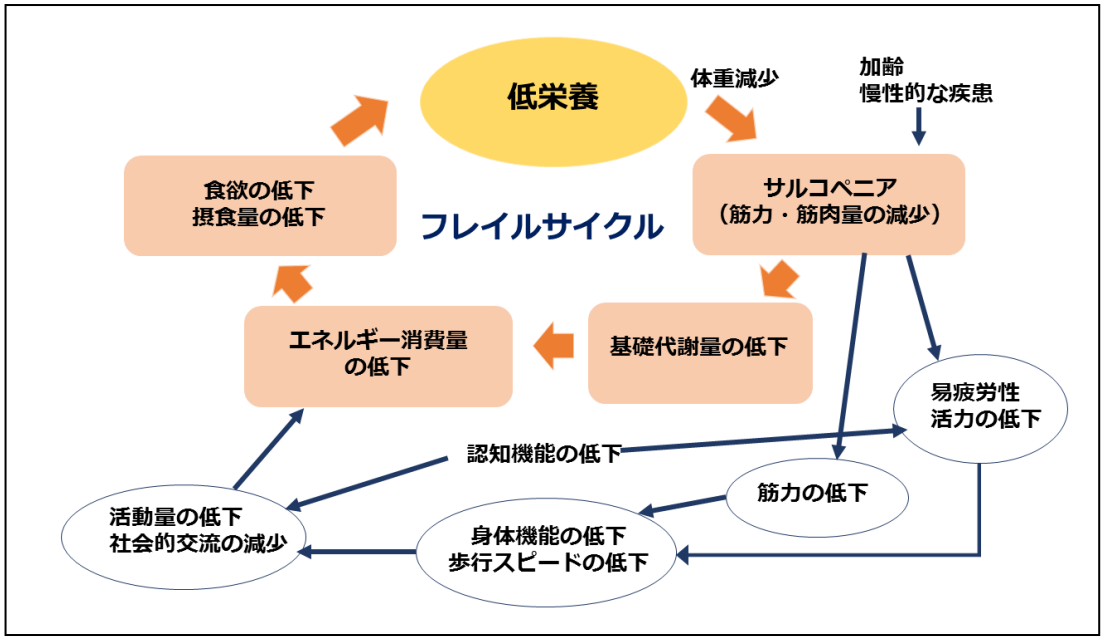
べてを見るのではなく、その人の生活の一部として医療、病院があると言ってもよいくらいの印象を受けた発表でした。

また、最近設置が多くなってきました「通所・訪問・必要に応じて泊りも可能」な小規模多機能型の管理者の発表にも同様の考えがありました。東京練馬区の「だからの家」の紹介です。ここは、在宅で過ごしながら生活できる介護施設ですが、介護を必要とするご本人への支援はもちろん、その家族への介護方法の伝授や悩みを聞いたりしています。その上で「生活支援」をしています。 今回の発表では、亡くなるに至るまでの家族の心の支え、また看取りなどを通し[illegible]その家族全員の精神的な支援をしていた発表でした。個々のケースにより対応方法は異なると思われますが、あくまで「生活」の一部として介護があるというものでした。

3件目の発表は、「閉じこもり(定義:一週間に 1 回未満の外出)」の実態報告がありました。 荒川区では 65 歳以上の 8%が閉じこもり状態にあるとのことでした。

このように、「フレイル」状態になった際の支援は、国が推し進める地域包括ケア等によって整備は進んできているものの、「フレイル」状態に陥らないためにも常日頃の健康寿命延伸策を図りたいものです。

フレイルに至るサイクル



資料出展 ： 長寿科学振興財団 HP

以上