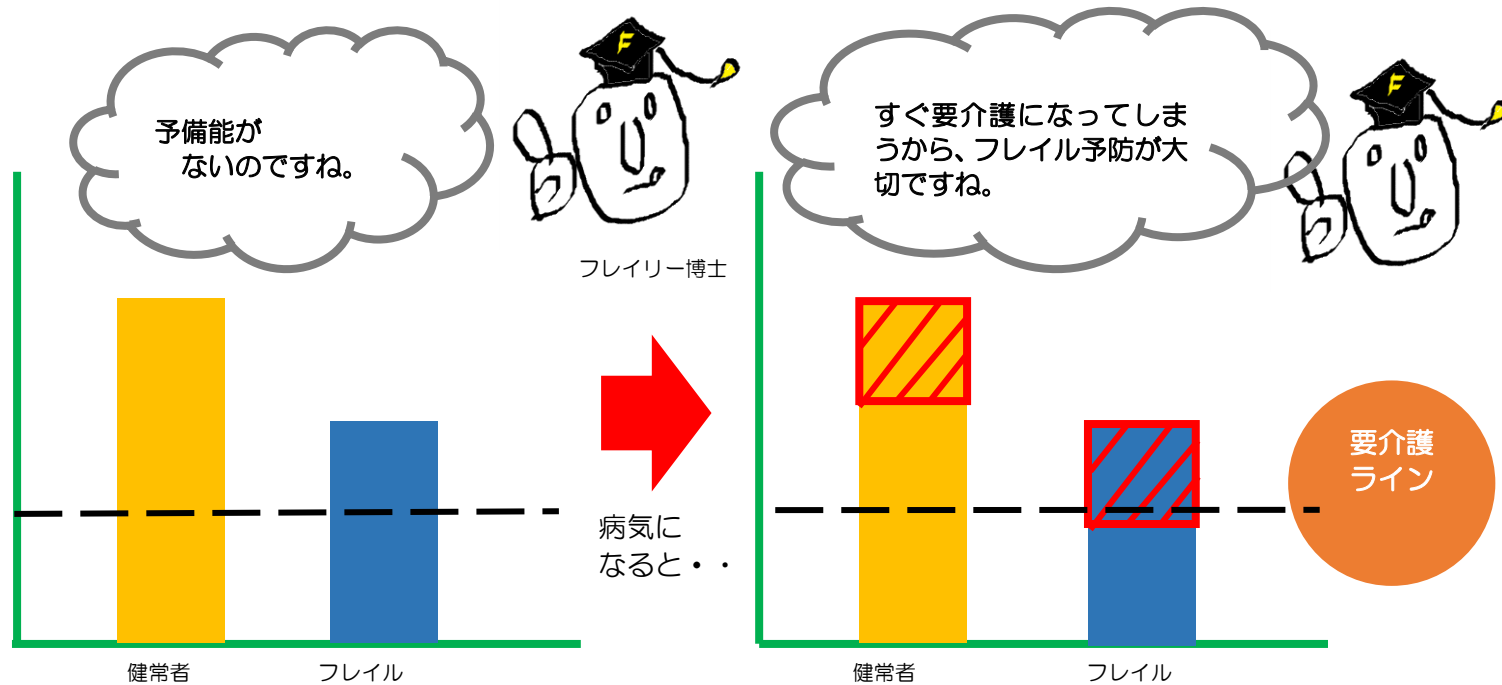


フレイルを知っていますか？

最近、リハビリの学会だけでなく、ありとあらゆる場所でフレイルという言葉を目にしませんか？今回のPOS通信は、フレイル特集でお送りします！！

フレイルとは、加齢に伴いさまざまな臓器機能変化や予備力の低下が起こり、外的ストレスに対する脆弱性が亢進した状態で、種々の障害(例えば日常生活機能障害、転倒、独居困難、入院、死など)に陥りやすくなった状態(身体障害者と健常者との中間)です。

筋力の低下や俊敏性が失われ転倒しやすいなどの身体的問題のみではなく、認知機能障害や鬱などの精神・心理的問題や、独居や経済的困窮などの社会的問題も含め、高齢期の問題を包括的に広くとらえた概念であり、**フレイルの時期における介入が要介護の予防に特に重要です。**



フレイリー博士のためになる話

フレイルの語源は英語の” frailty”です。意味は「もろさ、はかなさ、弱さ」です。フレイル状態は可逆性であり、適切な介入により『自立』に戻す事ができるのです。



フレイルの診断基準

体重減少 (shrinking/weight loss)	6カ月で2~3kgの体重減少	
筋力低下 (weakness)	握力低下(男性：26kg未満 女性：18kg未満)	
疲労感 (exhaustion)	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	
歩行速度の低下 (slowness)	通常歩行速度 1.0m/s未満	
身体活動の低下 (low activity)	「軽い運動・体操をしていますか」・ 「定期的な運動・スポーツをしていますか」 上記のいずれの質問ともに「していない」と回答	

以上3つ以上に該当

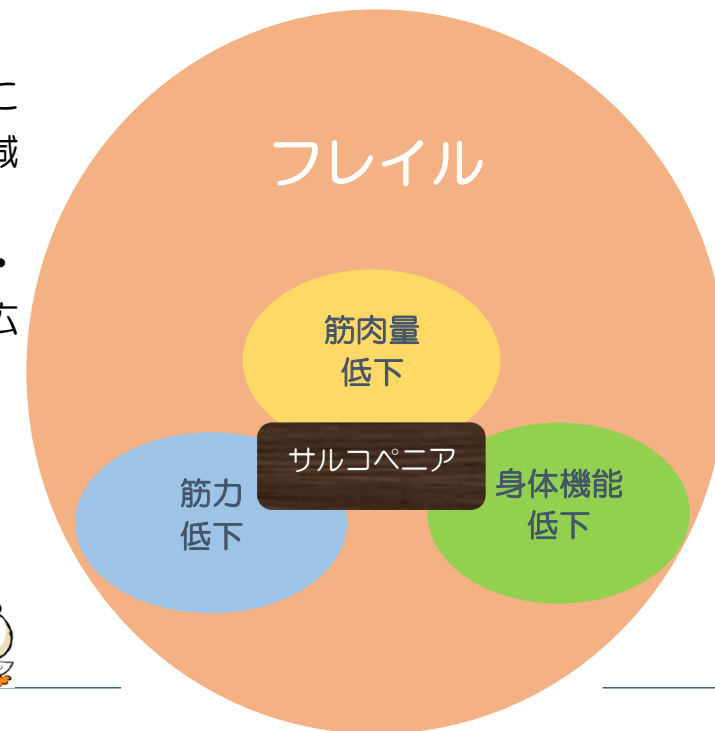
※健常とフレイルとの中間として、1~2つ該当する場合は、Pre-Frail(プレフレイル)と言います。

サルコペニアとの違い

サルコペニアとは身体的な問題で「加齢に伴う筋力の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少」を言います。

フレイルは身体的問題だけでなく、精神・心理的問題、社会的問題を含め、包括的に広くとらえた概念です。

サルコペニアは身体的フレイルの主たる要因を形成する可能性があります。

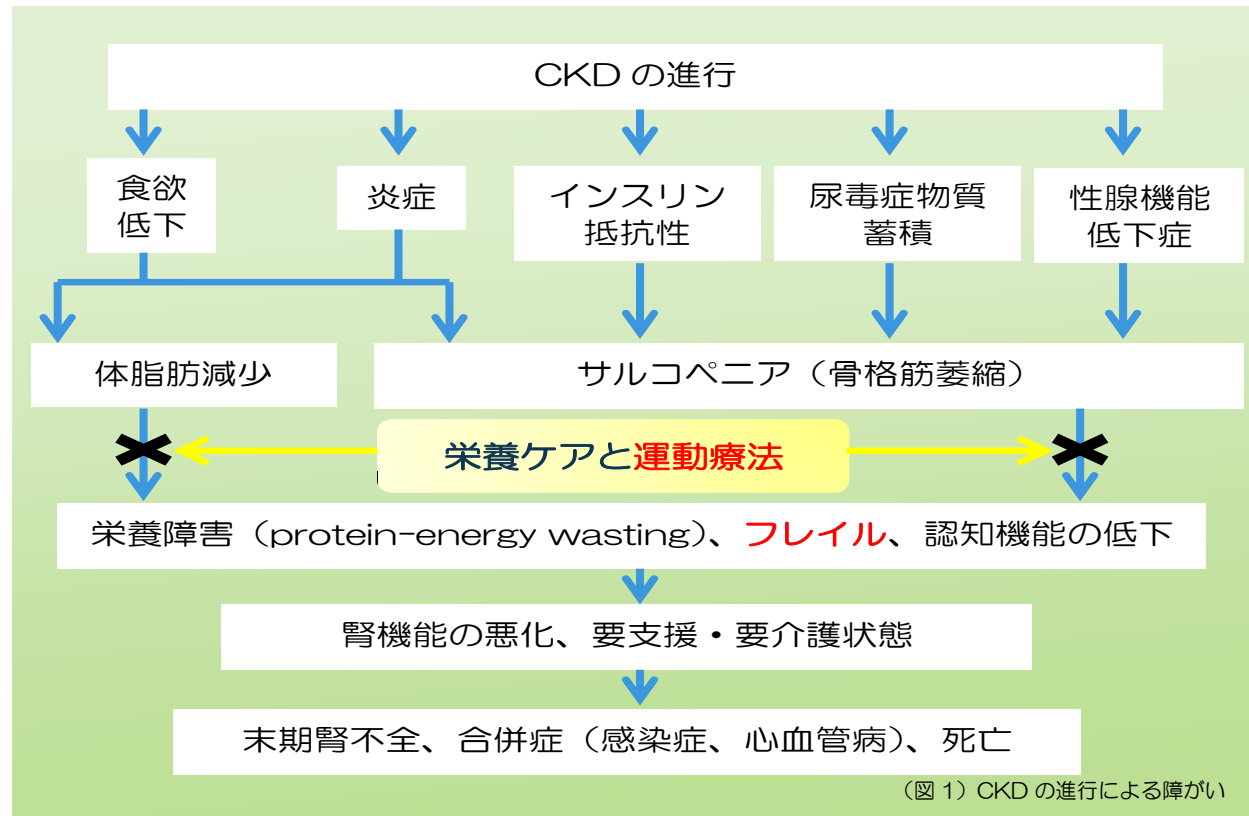


裏面からは、当院の腎臓・心臓・糖尿病リハビリテーションチームから、フレイルの関係性や当院ならではの取り組みなどを2刊に分けて紹介していきます!!! Vol.1は腎臓リハビリテーションチームからお送りします!!!

腎臓リハビリテーションチーム

①慢性腎不全とフレイルの関係性

腎臓は、尿の生成と排泄によって老廃物の処理や体内の水分や電解質、血圧調整の機能があります。また、造血ホルモンの分泌やビタミンD（カルシウムを骨に沈着させる）の生産など生命の恒常性維持に関連する重要な役割を担っています。慢性腎臓病（CKD：chronic kidney disease）は包括的な概念として腎臓が障害された状態を示します。CKD患者は、身体活動量の低下をはじめ炎症性サイトカインの増加、性腺機能低下症、インスリン抵抗性、尿毒症物質蓄積、食欲低下による栄養摂取量の不足（主にタンパク質）、筋タンパク質の合成・分解のアンバランスなどの要因が複雑に関与して、徐々にサルコペニアやフレイル、栄養障害の状態となることが多いです。（図1）



③これからの取り組み

平成29年より中原師長を中心として、CKDサポートチームが開設されました。患者さまの多角的且つ総合的な支援と地域のCKD対策を充実させる目的で各職種（医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士など）が患者の治療やケア、指導を行うだけでなく地域住民に生活習慣病とCKDについての意識を向上して頂き健康相談と健康管理を行います。今後、私たち理学療法士も透析患者さまだけでなく、保存期の方、地域の方たちに運動の意義や方法、楽しさを知って頂くように活動していきます!!!

CKDの定義

- ・糸球体濾過量：60mL/分/1.73 m²
- ・蛋白尿など腎臓障害を示唆する所見のいずれかまたは、療法が3ヵ月以上持続するもの

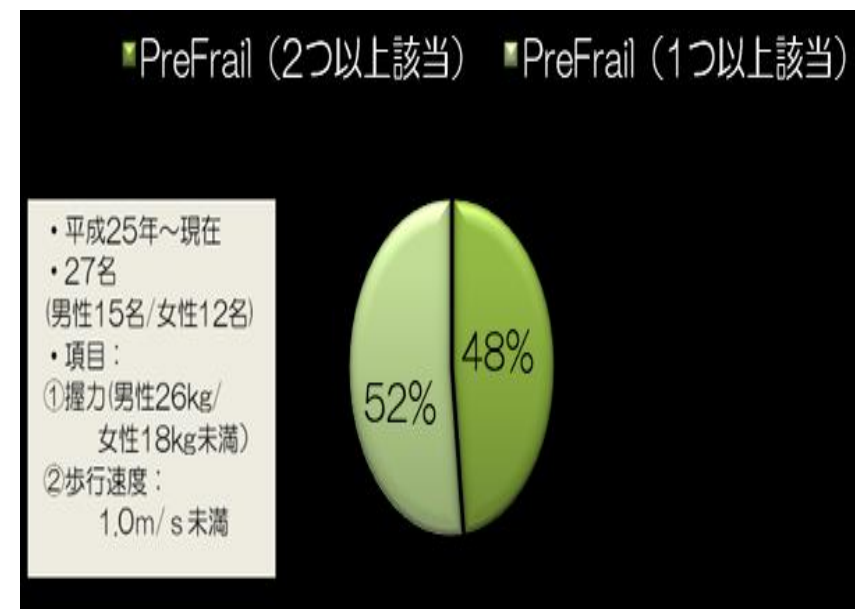
透析日		性別		参考値		
透析日： □月・水・金 □火・木・土		性別： 男・女				
名前	年齢	項目 / 評価日	単位の測定結果	今回の測定結果	参考値	
	54	1. 握力 (右)	kg	27.3	22.3	28.5
		(左)		23.2	21.5	
		2. 片脚立位 (右)	秒	80.9	120	40
		(左)		120	120	
		3. 膝筋力 (右)	kg	19.4	21.7	29.5
		(左)		18.3	23.2	
		4. 10m歩行 ①タイム	秒	4.69	4.4	6.1秒
		②歩数	歩	12	12	
		5. 最大一歩幅	cm	86.5	92	91.6-101.6
		6. 立ち上がりテスト	回	22	20	20-24
		7. 足趾把持力 (右)	kg	8.2	10.5	6.3-8.5
		(左)		10.2	12.4	
		8. 足首の筋力 (右)	kg			-
		(左)				

1. 握力	全身の筋肉を知る指標
2. 片脚立位	安定した歩行能力・バランスを知る指標
3. 膝筋力	立ち上がり・歩行などに必要な重要な筋肉
4. 10m歩行	安定した歩行能力の指標
5. 最大一歩幅	下肢の全体的な筋肉を示し、バランスを知る指標
6. 立ち上がりテスト	下肢筋力・持久力を示す指標
7. 足趾把持力	歩行時の蹴りだしやバランスを知る指標
8. 足首の筋力	歩行時の蹴りだしに必要な重要な筋肉

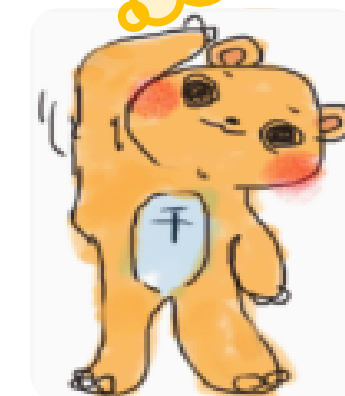
②フレイルに対する取り組み

当院腎臓リハビリテーションチーム内では、透析中の運動療法非対称者（希望者のみ）もフレイルの基準5項目を管理しており、歩行速度や握力などの筋力は理学療法士が定期的（1～6ヵ月に一度）体力測定を行っています。フレイル診断基準は用いていませんが、性別や年齢別の参考値だけでなく前回測定時のデータと比較して身体機能の管理を行っています。（図2）また、フレイルが疑われる方には、その場で運動のアドバイスや必要に応じて透析運動療法（POS通信第16号参照）を勧めるなどの対応をしています。

実際に調べてみると、当院も PreFrailの方が大半を占めています。今後、腎リハチームの活躍に期待です!!



（図3）当院透析患者のフレイル診断



せんざきくん

