

げんき通信

フレイルのお話

誰もが自分の事として考え、次なる行動を考えていきましょう。



〔北茂安店：薬剤師/もりやま〕

フレイルとは海外の老年医学の分野で使用されている「 frailty」の日本語訳で、「虚弱」「老衰」「脆弱」などの意味があり、加齢によって心身の活力が低下した状態のことです。比較的健康な状態と要介護状態の間と考えればわかりやすいでしょう。多くの場合、フレイルを経て要介護状態へと進むので、早く気づいて正しく介入(治療や予防)することが大切です。フレイルには三つの要因があり、互いに影響しあっています。

- ・身体的…低栄養、転倒を繰り返す、嚥下・摂食機能低下
- ・精神的…認知機能の低下、意欲・判断力の低下、抑うつ
- ・社会的…ひきこもりがち、社会交流の減少

フレイルの診断基準

フレイルの診断基準はいくつかありますが、3項目以上該当するとフレイル、1・2項目の場合は前段階、0の場合は健康と判断します。

C O L U M N

げんきコラム

いろいろお尋ねください!



薬局では店頭や電話でいろいろな質問を受けることがあります。いちばん多いのは「別のところでもらった薬といっしょにのんでいい?」というものです。その他「どこの処方箋でも持って来ていい?」「〇〇の検査値が悪いけど、食事の注意は?」「こんな症状だけど何科に行けばいい?」などなど。介護に関するものも増えています。「まずはくぼ薬局に聞いてみよう!」という方が増えると嬉しいです。



- 1 体重減少(意図しないで年間4.5kgまたは5%以上)
 - 2 疲れやすく何をしても面倒だと感じる(週に3〜4日以上)
 - 3 歩行速度の低下
 - 4 握力の低下
 - 5 身体活動量(エネルギー)使用量低下
- 健康な人が風邪をひいても、ふつう数日すれば治ります。しかし、フレイルの状態になっていると、こじらせて肺炎を発症したり、だるさのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、入院すると環境変化に対応できず、一時的に自分をコントロールできなくなったり、感情がこたえるのかわからなくなったり、感情をコントロールできなくなることもあります。これをきっかけに寝たきりになってしまうこともあります。フレイルの状態に

平均寿命が延びている中で、これからいかにして健康寿命を延ばすかが大きな課題です。それは、フレイルの先送りです。これを効果的にするには、当事者や周囲が少しでも早く前段階で気づくことです。単に程度を知るだけではなく、身体面・精神面・社会性のどの部分がフレイル状態に近づいているのか、それらのバランス状況はどうなのかも大切になってきます。誰もが自分の事として考え、次なる行動を考えていきましょう。

- 家族や医療者が早く気づき対応することができれば、要介護状態に至る可能性を減らすことができます。
- フレイルの重症化を防ぐためには、3つのポイントがあります。
- 1 栄養…バランスのよい食事をよく噛んで。そのためには口腔ケア(歯科受診等)も重要です。
 - 2 運動…今までより10分多く体を動かす。運動習慣のない人はなかなか実行が難しく、長続きしないこともあるでしょう。日常生活に運動の要素(歩幅・歩く速度・階段利用など)を取り入れると、プラス10分の運動に近づけます。
 - 3 社会参加…趣味・ボランティア・仕事など、自分に合った活動を見つけてみましょう。社会とのつながりを失うことはフレイルの入口です。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585