

フレイル・サルコペニアを予防して、寒い冬を乗り切ろう！

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

トピックス

フレイル・サルコペニアとは…

フレイルとは、加齢に伴う心身の活力（運動機能や認知機能など）の低下や、併存する複数の慢性疾患の影響により日常生活に支障をきたし、心身が疲れやすく弱った状態をいいます。一方で、フレイルは適切な介入・支援により、生活機能の維持や向上が可能な状態ともされています。つまり、「健康な状態」と「日常生活でサポートが必要な介護状態」の中間を意味します。

サルコペニアとは、加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態を表しています。

はじめに

フレイル・サルコペニアを予防するには、健康長寿のための3つの柱である①栄養（食・口腔機能）、②運動、③社会参加が重要です。今回は、フレイル・サルコペニアを予防するための食事について紹介します。



1. フレイルとサルコペニアの診断基準

フレイルの診断基準を表1に示します。体重減少、筋力低下、疲労感、歩行速度、身体活動で評価します⁽¹⁾。

表1 日本版フレイルの診断基準 <改訂日本版フレイル基準（J-CHS基準）⁽¹⁾より改編>

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg ^{*1}
疲労感	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	通常歩行速度<1.0m/秒 ^{*2}
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2ついずれも「週に1回もしていない」と回答
(該当項目数)	0項目：健常（健康） 1～2項目：プレフレイル（フレイル前段階） 3項目以上：フレイル

- ※1 目安として、ペットボトルやビンの蓋が開けにくい
- ※2 目安として、横断歩道を青信号で渡りきれないことがある



一方、サルコペニアは、筋肉量の減少・筋力の低下・身体機能の低下という3つの基準で判定されます。

ここで、簡単にサルコペニアのリスクを診断する「指輪っかテスト」(図1)を紹介します。指輪っかテストは、計測器を使わず、自分の指を使って筋肉量を測る簡易的なチェック方法で、「サルコペニア診療ガイドライン2017年版」⁽²⁾でも推奨されています。ふくらはぎを「囲めない」「ちょうど囲める」「すき間ができる」の3つに分けたとき、指の輪よりも足が細くて「すき間ができる」人は要注意です。筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあり、将来的に介護や寝たきりになる可能性が高くなります。

- ①膝を直角にして、足の裏がしっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子や台に座ります。
- ②親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足のふくらはぎで調べます。

低 ← サルコペニアのリスク → 高



図1 指輪っかテスト