

# わたくしたちの健康

## コロナ禍における フレイル、サルコペニア

朝霞地区医師会 よこべ じゅんや 横部 旬哉

☎464-4666

### (1) はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大が終息する見通しが立たない中、外出を控えてなるべく屋内で過ごされている方が多いと思います。運動不足や感染に対する不安、ストレスなどにより体力や筋力、食欲などが低下して心身の不調が生じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は筋力や身体機能などが衰えた状態である「フレイル」・「サルコペニア」などについてご説明させていただきます。

### (2) フレイル

虚弱、衰弱などを意味する英語のfrailtyを元に作成された言葉で、「加齢により心身が老い衰えた状態」を意味します。

代表的なFriedの基準では、

①体重減少（意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少） ②疲れやすい（何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる） ③歩行速度の低下 ④握力の低下 ⑤身体活動量の低下のうち、3つ以上が当てはまる方はフレイル、1つか2つが当てはまる方はフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

### (3) サルコペニア

加齢や疾患などにより筋肉量が減少することで、全身の筋力低下や、歩行速度の低下、杖や手すりが必要になるなどの身体機能の低下が起こる状態を指します。

原因としては、加齢の他、寝たきりや不活発な生活スタイル、がんや臓器の病気など疾患に関連するもの、食欲の低下・栄養素の摂取不足や吸収不良によるものなどがあります。

フレイル・サルコペニアのいずれも原因として、加齢や栄養不足、身体活動量の低下、さまざまな疾患の合併などが挙げられ、両者の状態はお互いに関連しています。

両者の状態に早く気づき対応すれば、健康状態を改善して要介護状態に至るのを減らすことや、体力や筋力、栄養状態などが改善し抵抗力が高まると、新型コロナウイルスを始めとする感染症や、肺炎、転倒による骨折などのリスクを減ら

せることが期待できます。

### (4) 骨粗しょう症

筋力の低下と同時に、骨の強度も低下している場合が少なくありません。加齢や運動不足、栄養不足などから骨の強度が低下し、骨折しやすくなる状態を骨粗しょう症といいます。骨を丈夫にするためには、適度な運動、十分な栄養摂取だけでなく、紫外線を浴びることも重要です。骨を丈夫にするのに重要な栄養素の一つとしてビタミンDがあります。ビタミンDは、食品から摂取するもの他に、紫外線を浴びて皮膚から作られるものがあり、日本人はビタミンDが不足している方が比較的多く、ほとんど屋内で過ごす方、外出するときに必ず日焼け止めを塗る人は、ビタミンD不足になっている可能性があります。ビタミンDは、骨を丈夫にする働き他に、筋力を強くする、転倒しにくくする、免疫力を高める効果なども報告されており、感染予防のための必要な対策はとりながら、日光を浴びながらウォーキングなどの全身運動をお勧めしています。マスクをしながらですと、夏場などは熱中症や脱水症の心配もありますので、充分水分補給をしながら気を付けて行ってください。

### (5) おわりに

国立長寿医療研究センターが作成した「在宅活動ガイド2020 (NCGG Home Exercise Program for Older People "HEPOP")」には、簡単な質問に答えることで一人一人に適した運動・活動などが選べるHEPOPフローチャートが載っています。体力や筋力、バランスなどを鍛えられる屋内でできる簡単な筋トレ、ストレッチ、全身運動などがわかりやすく説明されているので、ご覧いただき参考になさってください。

新型コロナウイルスの終息にはどの位の時間を要するか予測が難しい状況ですが、必要な予防策は取りながら、過剰に恐れることは避け、心身のリズムを整えて、心身の健康を保てるよう屋内外での適度な運動を心がけていきましょう。

## 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
7	4	志木	岩崎小児科医院	小、内、皮	474-7474	新座	永弘クリニック	泌、内、外	474-3708
	11	新座	新座中央通り診療所	内、小	473-3331	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071
	18	志木	柳瀬川駅前クリニック	内、呼内、循内	486-6201	志木	志木大腸肛門クリニック	肛、消内	423-8768
	22	朝霞	青柳診療所	内、消内	465-5077	新座	田口皮膚科医院	皮	470-2112
	23	新座	志木南口クリニック	内、外、小、消内、整外、肛、リハ	485-6788	朝霞	関医院	耳	465-8550
	25	朝霞	三浦医院	内、小、皮	461-3802	志木	福島脳神経外科・内科クリニック	脳外、神内、内	474-3000

日曜日、祝日に開局している薬局

下のQRコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

### 休日歯科応急診療所

令和3年度開所予定／12月・令和4年1月(該当月の広報あさかに掲載します)

### 救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123

●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または ☎048-824-4199 (ダイヤル回線、IP電話、PHS)