

## 元気な高齢者で行こう！

日本では少子高齢化が進み、2018年9月の推計では総人口に占める65歳以上の割合は28.1%と発表されました。「人生100年時代」と言われ、平均寿命の延伸は素晴らしいのですが、介護を必要とする高齢者が増加するならば、少子化もあって、社会で高齢者を支え切れなくなります。この問題解決のためにも健康寿命を延伸し、元気な高齢者を増やしましょう。


## ロコモとは？

老いることは誰しも避けることができません。介護が必要となる原因は、「認知症」が18.7%と最も多く、次いで、「脳血管疾患（脳卒中）」15.1%、「高齢による衰弱」13.8%、「骨折・転倒」12.5%です。この中で「高齢による衰弱」は早期に発見して介入することで、骨折・転倒を防ぎ、さらには認知症や脳血管疾患の発症予防にもつながる可能性があります（国民生活基礎調査平成28年度）。

歳を重ねるにつれて、誰しも身体機能が低下しますが、意外にその低下に気が付かないものです。ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。和名は「運動器症候群」です。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器官のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などですが、それらの機能が加齢に伴って低下します。低下する原因には、脊椎管狭窄症や変形性関節症、骨粗鬆症が含まれます。

ロコモは立ち上がりテスト、2ステップテストなどの簡単な身体テストやロコモ25という質問票でロコモ度が評価できます。的確にロコモかどうかを知ることにより早期に介入が可能となり、身体機能障害による要支援・要介護状態の回避につながります。ぜひ日本整形外科学会公認のホームページ（<https://locomo-joa.jp/>）で、ご自身のロコモ度の評価をしてください。

## フレイルとは？

脳血管障害などの急性期疾患を除くと、健康な状態からいきなり要支援・要介護になるわけではなく、その間の期間があります。この中間期間がフレイル【】であり、日本老年医学会が2014年に提唱した言葉で、海外で使われている「Frailty（フレイルティ）」の日本語訳です。フレイルに近い日本語は、「虚弱」、「老衰」、「脆弱」などです。

世界保健機構によると、「健康とは単に病気ではない、虚弱ではないというのみならず、身体的、精神的、そして社会的に完全に良好な状態を指す」とあります。フレイルにも身体的フレイル、精神的フレイル、社会的フレイルがあります。身体的フレイルには先に述べたロコモが密接に関連します。「精神・心理的フレイル」とは認知機能の障害やうつ病などの精神や心理的な問題を含み、「社会的フレイル」とは独居や経済的困窮が含まれます。

フレイル全体は医療・医学だけで解決できる問題ばかりではありません。しかし、身体的フレイルには評価方法や適切な運動、栄養という介入方法が幾つもあります。つまり身体的フレイルからまた健康な状態に戻れるのです。

## メタボ

最近のカタカナ医学用語の代表選手はメタボリックシンドローム、通称「メタボ」でしょう。メタボは、お腹（内臓）まわりに脂肪がたまり、高血圧、糖代謝や脂質代謝異常を伴い、放置しておくと、狭心症や心筋梗塞や脳梗塞をおこす危険が高まります。医学的には内臓脂肪蓄積型の肥満ですが、メタボの方が覚えやすく関心もひき、メタボ健診と呼ばれる特定健診にもつながりました。このようにカタカナ用語は国民の健康意識の向上に一役買っています。

「歳だからしょうがない」と諦めずに、ロコモやフレイルを予防していつまでも元気な高齢者で行きましょう！

（『小象の 元気！で行こう』第22話より）