

フレイルとは、一言で言う
と「加齢に伴う機能の衰え」
のことです。健康状態と要介
護状態の中間に位置します。

フレイルって何？

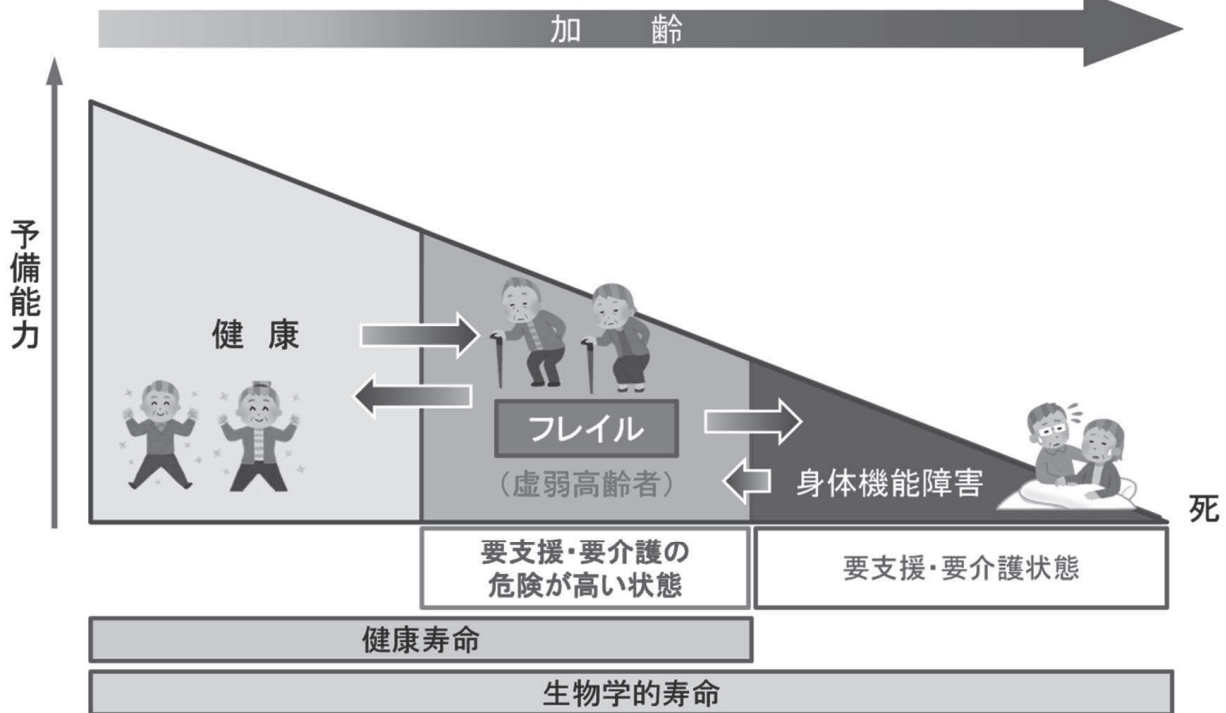
智頭病院だより フレイル について

智頭病院 内科医師 神谷 礼

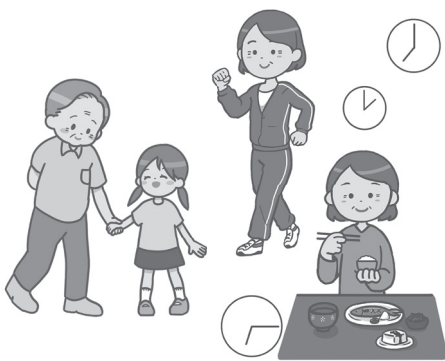
今回は健康長寿を目指す上で重要な概念
となる「フレイル」について一緒に見てい
きましょう。



フレイル概念図



葛谷雅文 (2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性, 日本老年医学会雑誌, 46, p279-285
 佐竹昭介 (2015) フレイルの一次スクリーニング, p32-39, フレイルの予防とリハビリテーション, 医歯薬出版株式会社を参考に一部改変
<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/ep/topics/27.html>
 出典：国立研究開発法人 国立長寿医療開発センター



フレイルでは健康状態と比べて、外からのストレス（感染症、事故、手術など）に対して抵抗力が弱くなります。その結果、施設入所や入院、死亡のリスクが健康の人よりも高くなると報告されています。

一方で要介護状態と異なり、適切な介入によって健康状態に戻りやすく、可逆性があることも特徴です。フレイルを放置しているとゆくゆくは要介護状態や寝たきりとなるおそれがあるため、早期にフレイルであると気づき日常生活を改善していきましょう。

問合せ先 国民健康保険智頭病院 ☎ 75-3211