



## トピックス

### ～最近の透析治療について～

最近では通常の血液透析 (HD) に加え、オンライン HDF、I-HDF といった新たな治療方法が実用化されています。当院でもオンライン HDF、I-HDF を積極的に導入し、透析治療を行っています。

オンライン HDF とは血液透析濾過の補液に透析液を置換液として用いることによって、大量の補液を行うことが可能になり、大量の濾過をかけて、さらに多くの大分子量物質を取り除くことができます。かゆみ、イライラ、関節痛、食欲不振、血圧低下などに効果があると言われています。

I-HDF は、血液透析と平行して、一定の間隔毎（間歇的）に補液を行う治療法です。除水による末梢循環障害、下肢攣れ、血圧低下などに効果があると言われています。

また、オンライン HDF、IHDF は体内に透析液を注入するため、よりクリーンな透析液でなければなりません。そのため当院では、透析液の定期検査、清浄化フィルターの定期交換を行い厳重な管理をしております。



# フレイルとは（介護予防のために）

医療法人桂水会 岡病院

医師 尾碕 俊造

## はじめに

フレイルとは英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「Frailty」を日本語訳として「フレイル」とすることを2014年5月に提唱しました。最近では新聞などで時々目にするようになってきましたが、まだ広く知れ渡った言葉にはなっていないのが現状です。しかしわかりやすく言えば、「加齢により心身が衰えた状態」のことで、皆さんの周りにも大勢いらっしゃるのが現実です。フレイル状態になると、転倒や日常生活の障害、介護の必要性の発生、死亡のリスクの増大などの要因となります。このフレイルは早く気づき、速やかに何らかの介入をして対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。厚生労働省研究班の報告書ではフレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活の維持向上が可能な状態像」とされています。

### フレイルの原因には以下のようなものがあげられます。

- # . 動くことが少なくなる。
  - # . 身体能力の低下（歩くスピードの低下）
  - # . 認知機能の低下。
  - # . 元気が湧かなくなる。
  - # . 日常管理が必要な慢性疾患にかかる。（糖尿病、呼吸器疾患、循環器疾患、関節炎、抑うつ状態など）
  - # . 体重が減る。
  - # . 収入が減る。
  - # . 社会的に交流する機会が減る。
  - # . 筋力が低下する・筋肉量が減る。
  - # . 疲れやすくなる。
  - # . 低栄養になる。
  - # . 孤独になる。
- これらのものが相互に影響しあって、いわゆるドミノ倒し現象で、徐々にフレイル状態に陥っていきます。

## フレイルの基準

1. 体重減少：意図しない年間4.5Kg以上の減少。
  2. または5%以上の体重減少。
  3. 疲労感：わけもなく疲れた感じが週に3～4日以上感じる。
  4. 握力低下（筋力低下）：男性<26Kg, 女性<18Kg。
  5. 歩行速度の低下：通常歩行速度、1.0m / 秒。
  6. 身体活動量低下：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2つのいずれもしていないとの回答。



上記の項目で0項目は健常。1～2項目はプレフレイル（フレイルの前段階）、3項目以上はフレイルと診断されます。

## フレイルサイクル

フレイルの背景にはさまざまな要因が関与すると考えられております。加齢による骨格筋の減少や食事摂取量の減少や食欲不振による慢性的な低栄養などが相互に影響しあい、さらに精神的な不安やうつ状態、認知症などの要素も加わり、これらの諸要因が悪循環となって心身機能の低下を加速させることとなります。

### フレイル状態が進行するとどうなるのでしょうか？

最初に説明をしましたが、フレイルは健康を崩しやすく、介護が必要となる前段階です。かたよった食事や、十分な栄養の摂取が不足すると、筋肉量が減少し、体重も減ってきます。また体力も弱くなり、日常生活に差しさわります。さらにバランスなども悪くなり、転倒や外傷なども起こりやすくなります。また歩行などの移動能力も低下し、ついには寝たきりとなってしまいます。また慢性疾患などの持病がある方は、それらが悪化し、生活の質が低下します。その結果として、寿命も短くなってしまいます。フレイルの有無で、3年間での死亡割合が、フレイルのある方はない方の2.2倍死亡確率が高いという報告もあります。

## フレイル状態を確認する意義

フレイル状態の方は基本的に高齢者であり、加齢に伴う様々な生理的予備能力の衰えにより、外的なストレスに対する脆弱性が高まり、感染症、手術、事故などを契機として元の生活を維持できないことが多くなってきます。そのため、適切な医療介入を行い、原因を確認し、病的な状態が主体となっているなら、その疾患に対する治療を行い、他の理由があれば、それぞれに対しての介入を行うことにより、フレイル状態からの脱却ができる可能性があります。高齢者でも身体能力は繰り返して運動することなどで改善するという実際の結果はいくつかの報告があります。決してあきらめることはありません。

## フレイルに関連する疾患

フレイル状態を招く原因疾患はたくさんあります。中でも慢性的に管理が必要な病気はフレイルと関連することが知られています。

体力を消耗するような病気、例えば癌、肺気腫、貧血、腎臓病、慢性心不全、うつ病などがあげられます。それ以外にも運動器疾患（変形性関節症、脊柱管狭窄症など）もフレイル状態を促進させます。

## フレイルの予防

### ① 持病のコントロール。

糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患の持病のある方はかかりつけ医とよく相談をして、悪化させないことが大切です。

### ② 感染症の予防を。

一般に高齢者は免疫力が低下していることが多く、インフルエンザや肺炎などにかかりやすいと言われています。そのため、適度な運動やバランスの良い食事などにより、免疫力を高める身体づくりをしておくことや、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンなどの接種を受けることが大切です。誤嚥による肺炎を防ぐため、しっかりと口腔ケアをしましょう。

### ③ 日常生活に運動を。

生活習慣病の予防や、運動機能の維持のためには、日常生活に運動習慣を取り入れることが大切です。特に筋力や筋肉量は高齢者が筋肉減少症（サルコペニア）の状態になっても、適切な運動や栄養摂取で比較的短期間に取り戻しやすいと言われています。

### ④ バランスの良い食事を。

低栄養はフレイルを起こす最大の要因です。高齢者になり、食が細くなって、さっぱりしたものばかりを食べて、身体を維持するために必要な栄養素が不足がちになります。特に一人暮らしの高齢者は食事の品数も減り、食べる食材もかたより、低栄養状態に陥りやすくなります。また運動機能を維持するためにもたんぱく質やカルシウム、ビタミンDなどの栄養素が必要です。低栄養状態で運動をしても、さらに低栄養を助長してしまいます。さまざまな栄養素をバランスよくしっかりと摂取して、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

### ⑤ 口腔・嚥下機能を保つケアを。

加齢に伴う口腔内の健康意識の低下から味覚の低下や唾液分泌減少などが起き、さらに齲歯（虫歯）や歯周病のために歯が抜けることなどで、噛みづらくなり、固い食材が食べられなくなり、活舌低下、食べこぼし、むせなどの嚥下機能も低下を来し、誤嚥のリスクも生じてきます。食べづらくなると、食べるのも嫌になり、低栄養を来すことがあります。この状態をオーラルフレイルと呼びます。

### ⑥ 社会とのつながりを。

高齢になると、社会的地位や家族の役割が変化したり、家族や友人を喪失することで気力や活気が失われてしまうこともあります。そのため外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、体力低下を来し、寝たきりなどへと移行することも少なくありません。週に4回以上外出をする女性と比べ、あまり外出しない女性は1.7倍フレイルになりやすいとの統計があります。また身体活動が高いほど、認知機能の低下の危険が低くなるとの報告もあります。

閉じこもりを予防する方法としては以下の物事が推奨されます。

- # . 規則正しい生活リズムを作りましょう。
- # . 外出する機会を作りましょう。(社会活動への参加なども)
- # . 地域のサービスや情報を利用しましょう。
- # . 体を動かしましょう。
- # . 楽しみを持ちましょう。



お勧めしたいのは、誰かと一緒にごはんを食べることです。

家族と一緒に食事を摂ると、コミュニケーションをとりながら楽しく食べられるうえ、食欲が高まり、多様な食材を食べられて低栄養になることも避けられます。身体的・精神的・社会的フレイルのすべてを予防できます。

介護予防の観点からは、高齢者ご本人や、身近にいる家族がフレイルという状態を知り、介護状態へと移行しやすい危険性をはらんでいることや、どのような状態がフレイルに当たるのかを知っておくこと、フレイルを進行させないための日常的な配慮を行っておくことは有用です。

当院でも病院内業務だけではなく、訪問リハビリテーションや訪問看護を行っており、フレイルや前フレイル状態の方などに対しても少しでも介護状態に陥ることを回避するための相談や方法などについてもご相談を受けております。いつでもご相談をお待ちしております。

## 理 念

地域医療に貢献する。

## 基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

## 権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

## 責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

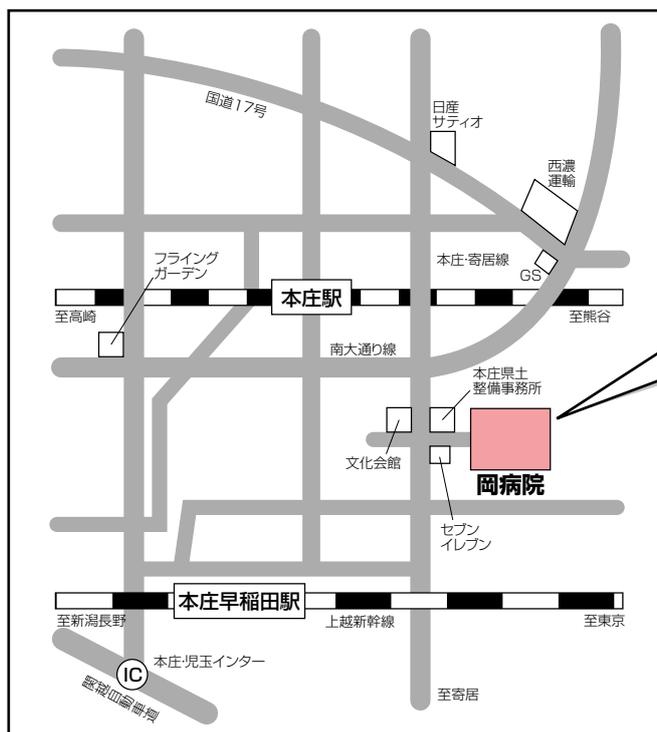
## 個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。  
個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

## 医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出下さい。



(公財)日本医療機能評価機構認定



医療法人 岡 病院  
桂水会

OKA HOSPITAL

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地  
TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)  
URL <http://www.oka-hospital.jp/>