



トピックス

フレイルについて

最近、巷でよく耳にする『フレイル』について簡単にご紹介させていただきます。

・フレイルとは

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の『Frailty (フレイルティ)』が語源となっています。『Frailty』を訳すと『虚弱』や『弱さ』、『脆い』などを意味します。厚生労働省の研究班からは『加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）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、生活機能の維持向上が可能な状態像』とされております。

説明が難しいですね。簡単にいうと介護・介助が必要な一歩手前という事です。そこで適切な運動や治療などを行えば、この『フレイル』の状態からは脱しますし、そのまま何もせずにいると『フレイル』→『要介護・介助状態』になってしまうという事です。

・フレイルの診断基準

- 1、体重減少（6ヶ月で2kg以上の（意図しない）体重減少）
- 2、筋力低下（握力：男性28kg以下 女性18kg以下）
- 3、疲労感（（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする）
- 4、歩行速度（通常歩行速度1.0m/秒以下（横断歩道を青信号のまま渡れる速さ））
- 5、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？ ①②いずれも週に一回もしていない場合チェック）

この中で3つ以上該当する場合に『フレイル』と診断されます。



「日進月歩」

医療法人桂水会 岡病院

医師 北原 健

医療業界のみに関わらず、この世は日進月歩である。

技術の進歩は、人間の欲望から生じるものである。食物を安定して摂取したい、外敵や気候変化から逃れて安定した生活を送りたい、痛みや病気から解放されたい、といった欲望が、太古の時代から農耕牧畜技術や家屋・都市国家構成、医療技術の向上の原動力になってきた。

テレビは白黒からフルカラーになり、アナログ放送からデジタル放送になったかと思えばインターネットによるテレビ放送や動画配信に利用者を奪われている。映画だってネット配信で十分。電話も携帯電話からスマートフォンになり、パソコンもタブレット端末があれば十分になりそうだ。新聞や雑誌もスマートフォンで見る時代である。病院のカルテも、分厚い紙カルテからパソコンの電子カルテに変わり、当院の電子カルテもタブレットになる日が来るかなと思っている。

医療技術も同様で、高血圧、糖尿病などの生活習慣病や心臓病の治療薬、癌や外傷に対する外科的治療、抗癌剤や感染症領域でも新薬が毎年のように開発され、10年ほど前までは治療限界であった患者さんを救うことができるようになってきている。様々な研究から、ヒトは120歳くらいまで生きることが可能らしい、という説をどこかで聞いたことがある。現時点ではそれは良いか悪いかかわからないが、100歳超えは当たり前、130歳近い高齢者が現れる日も、もしかしたら22世紀頃にはあるのかもしれない。今、生きている私達には無関係のことだが、子供たちや孫たちが活躍する頃には現実味を帯びている話かもしれない。

小生は循環器内科が専門で、降圧薬や抗心不全薬の進歩も著しいものがある。この10年間ほどで複数の新薬が使用可能になり、治療可能な患者さんが大幅に増えたと実感している。一方で、もっと早期に受診されていればこんなに悪くならなかったのに、と感じることも多い。手術治療を回避できたはずの患者さんや、こんな苦しい思いをせずに済んだはずの患者さんも多く診ている。今後約20年間、高血圧や糖尿病などによる心疾患は増加の一途をたどり、現在の2-3倍になるだろうと予想されている。そうなると、新薬の開発だけでは間に合わなくなる。外来や入院はパンク状態になるだろうと予想されている。これを防ぐにはどうしたら良いのか。

少し浮腫む、動悸がある、血圧が高めといった、ごく初期の段階で受診して頂き、まずは必要に応じて適切な生活指導を行う。それでも対応困難であれば内服薬を開始する。定期的に通院・検査を受けて頂ければ、悪化して来た時に早期に対応でき、呼吸困難に陥ったり、手術が必要になるまで悪化することを避けることができるのだ。

循環器専門外来も行っているので、様子を見ていけば治まるからとか、受診するタイミングが

分からなくてなんとなく放置する事は絶対に避けて頂きたいと思う。

それが将来の健康につながるのだ。

本稿執筆の2023/3/1時点で、新型コロナウイルス第8波が終息傾向にある。発生から3年間以上に渡って人類を苦しめてきた新興感染症は、予防接種と既感染者の増加による免疫獲得者割合の増加によって、今後、これ以上の大規模な流行は起きないであろうという予想もある。新型コロナウイルスに対するワクチンにおいて大きな役割を果たした mRNA ワクチンは、既存の技術ではあったが、今回の感染症で初めて大規模に臨床で使用された新技術である。標的微生物の DNA か RNA 配列さえ判明すれば、理論上全ての微生物に対するワクチンの生成が可能な技術であり、標的微生物が分離されれば1-数週間で DNA 解析が可能な現代では、数か月間でワクチンの大量生産が可能となる。ファイザー社製の同ワクチンは私も含めて多くの方に接種され、発熱などの副反応はあるが感染確率を大きく減少させ、感染しても軽症化し、流行を最小限に抑えることに大きく貢献したことは疑いの余地が無い。今後も、新たな変異ウイルスや鳥インフルエンザのヒトヒト感染など、新興感染症の脅威は人類を悩ませ続けるだろうが、今後もきっと、新たな技術が人類を救うことになるだろう。

さて、新しい技術もあれば、新しい知識もある。

酒は百薬の長、という迷信がある。日本でいう江戸時代辺りでは、これは常識だったかもしれない。現在でいう民間療法レベルの医療技術しかなかった時代では、薬草などから薬物を抽出するのに用いられた溶媒は、主に水である。そこにアルコールという溶媒が現れ、薬物抽出技術の向上につながったという説もある。アルコール自体も、血管拡張作用があり血圧を下げる、気付けになる、といったことから薬であるという認識につながったのだろう。現時点では、少量の飲酒（ビールで350ml、日本酒で1合、ワインでグラス1杯程度）までは健康に悪くないということになっている。

が、誤りのようだ。

酒販業界や飲食店にお勤めの方、お酒が好きな方には耳が痛いだろうが、過度な飲酒はもちろん、有害である。二日酔いとかいうレベルの話ではなく、肝障害を引き起こし、血管を障害して動脈硬化を起こし、種々の血管病（高血圧、糖尿病、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、心臓病など）の原因となる。いずれも致命的な経過をとりうる疾患で、運が良くても麻痺などの重大な後遺症を起こすこともある。ところが前述のように血管拡張作用があり一時的に血圧は下がるということ、ワインなどに含まれるポリフェノールが動脈硬化を抑制するといった研究結果があるので、上記の様に少量の飲酒は健康に悪くないということだった。

多くの研究結果を総合すると、アルコール摂取による障害は、少量からでも用量依存的に増加する。つまり飲めば飲むほど悪くなる、ということだ。この場合、障害や悪くなる、という表現は、寿命を縮める、という意味である。上記の疾患になる可能性が高まるのだ。ポリフェノールは食物にも豊富に含まれており、血圧を下げたいなら減塩や運動習慣をつける方が経済的である。わざわざビールや日本酒やワインを飲まなくてはいけない理由にはならない。酒は全く飲まないのが一番良い。

様々な意見や反論はあろうが、将来、タバコのように、飲酒による健康被害が大きく取り上げられることになるかもしれない。

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。

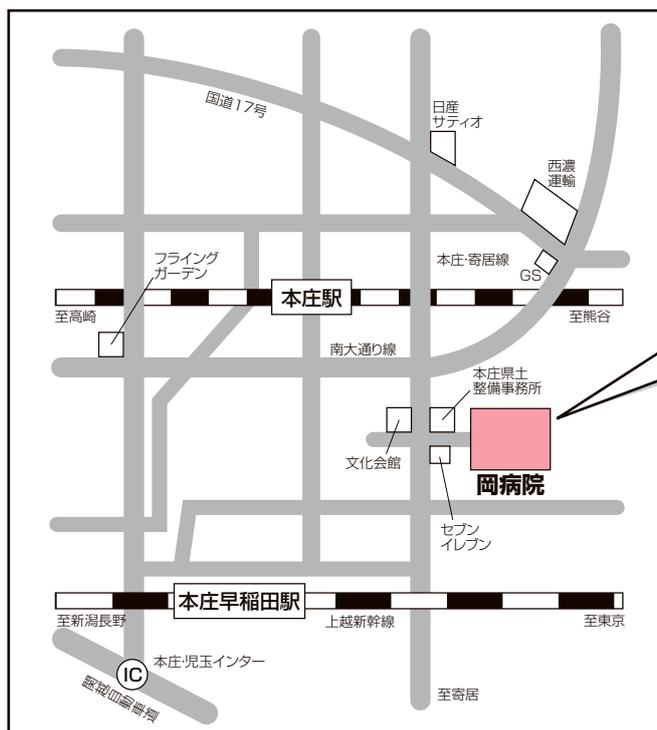
個人情報保護

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
桂水会 岡病院

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/>

発行日：令和5年4月1日

発行：岡病院

編集：広報委員会