

健康情報コラム

健康長寿を目指して 「フレイル」対策が始まります

埼玉県立大学保健医療福祉学部
共通教育科 教授

栗田 卓也

日本人の平均寿命は2018年には男性が81・25歳（世界第3位）、女性が87・32歳（世界第2位）となっていています。一方、介護や人の助けを借りずに日常生活ができる健康寿命は男性が72・14歳、女性が74・79歳と平均寿命より10年くらい短く、多くの人が長期間にわたり介護を受けているのが実態です。

わが国ではこれまで生活習慣病対策に重点が置かれ、特定健診（メタボ健診）などが行われてきました。しかし、超高齢社会を迎え、メタボとは対極とも言えるフレイルが最近注目されています。フレイルは虚弱を意味する英語に基づいた言葉ですが、老化に伴う心身の衰えた状態を示します。フレイルは放置すれば高

率に介護が必要となってくる
ことがわかっていきます。

では、フレイルにならないためにはどうすれば良いのでしょうか？ 高齢者は少食になりがちですが、筋肉減少を防ぐために肉や魚などのたんぱく質を毎日摂取することが勧められます。ビタミンやミネラルも不足しがちですので、バランス良く多種類の食品を食べることも重要です。また、悪玉の腸内細菌は認知症やがんと関係することが報告されており、善玉の腸内細菌を増やす食物繊維の摂取も心がけてください。食物繊維は野菜・キノコ・海藻・豆・

イモに多く含まれます。

運動も大切です。筋力やバランス力の維持のみならず、骨に加わる刺激で骨量が増加するので骨粗鬆症の予防効果もあります。さらに、刺激された筋肉や骨から出る生理活性物質で免疫力が向上し、認知症の予防効果もあるとの最新の研究結果もあります。

来年度から、75歳以上の後期高齢者を対象にフレイル健診が始まります。従来の中年を対象とした特定健診（メタボ健診）にフレイル健診が加わることで、より多くの人が健康長寿を達成することが期待されています。