

「コロナフレイル」にご注意ください

共通教育科教授・保健センター所長 滑川 道人

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症（以下「COVID-19」と略します）のパンデミック（世界的大流行）が止まりません。不要不急の外出を避けること、三密（密閉、密集、密接）回避、手洗い励行、マスク着用、人との距離の確保、在宅勤務の推進など、COVID-19 と共存しながら生活する「新たな生活様式」（New Normal with Corona）が定着してきました。

高齢者の場合、感染すると重篤化し、死亡率が非常に高い、と繰り返し報道され、多くの高齢者は我慢を強いられています。今まで楽しんできた近所の方との交流、カラオケ、またはデイサービス（通所介護）など一切を諦め、ひたすら自宅に籠っている方も少なくありません。しかしこういった過度の行動自粛によって、高齢者の体力と気力が低下し、一気に老化が進む人が急増していることが、最近注目され始めています。この状態を「コロナフレイル」といいます。

2. フレイルとは

「フレイル」とは、日本語では「虚弱」という意味です。加齢とともに筋力や活力が徐々に低下し、介護が必要な状態へととなりますが、フレイルは要介護状態の前段階、つまり健康と病気の「中間的段階」です。体重減少、疲労感、身体活動低下、筋力低下、歩行速度低下などの症状がみられ、これを「フィジカル・フレイル」といいます。

また精神・心理的な側面もあり「メンタル・フレイル」といいます。具体的には認知症や抑うつ状態、不安、不眠などです。そして他者、社会とのつながりの欠如（困窮や閉じこもりなど）を「ソーシャル・フレイル」といいます。これこそが、すべてのフレイルのはじまりであり、社会とのつながりを失わないことが非常に大切です。いずれのフレイルも、早い時期から気を付けて努力すれば回復できる（可逆性）という点が重要です。

3. 事例

Aさん（80代女性）は、5年前に夫に先立たれ、現在、独居。3年前に軽い脳梗塞を患いましたが、幸いなことに後遺症はごく軽い左半身麻痺以外はなく、日常生活は自立。サークル活動（合唱、俳句、詩吟）やお友達とのランチ、ウィンドー・ショッピングなど、週に2回は電車で外出という、年齢の割には澁刺とした生活を送っていました。

ところが3月上旬から COVID-19 流行のため、サークルの会合やお友達との会食がことごとく中止。食料品や日用品などの買い物も、近所の娘がすべてやってくれ、病院受診もオンライン診療（電話だけで3ヶ月分の薬を処方）と外出する機会が激減し、完全に巣ごもり状態となりました。当初は自宅内の掃除や庭の草むしりなどに精を出していましたが、まもな

く日が一瞬、誰とも口を聞くこともなく、テレビをみるだけの生活になりました。

日中、ボ～っとしているからか夜に眠れなくなり、また後遺症のある左腕から肩の痛みもひどくなり、いっそう不活発になりました。足腰も弱り、6月には室内で転倒。7月、久しぶりに外来を受診されましたが、この半年で一気に老けこみ、物忘れも出始めています。

4. 「コロナフレイル」にならないために

1) 規則正しい生活を

定時に起きて、三食きちんと食べ、運動して、寝る、という、毎日の生活パターンを崩さないようにしましょう。これをすると気持ち上がる、という自分なりの「ルーティン」を定め、毎日実行しましょう。

2) 十分な栄養、水分摂取

特に独居の高齢者は、ついつい食事が疎かになりがちです。特にタンパク質やビタミン類を十分に摂取すること、特に夏場は熱中症にならぬよう、のどが渇かなくても、こまめに水分を摂取するよう心がけましょう。

3) 感染予防を徹底しながら、活動量を増やす

基本的な感染予防（①三密回避、②マスク着用、③手洗い励行など）を徹底しながら、活動量を増やすことが重要です。人の少ない時間帯、場所を見計らって散歩や買い物に出かけるなど、各自工夫しましょう。また YouTube などの動画サイトでは、室内でできる体操やトレーニングなどがたくさん紹介されており、参考になります。

4) 人とのつながりの確保のために、積極的なオンライン活用を

人とのつながりがなくなると、フィジカル・フレイルだけでなく、メンタル・フレイルも悪化します。「コロナうつ」「コロナ認知症」としてマスコミにも取り上げられています。

高齢になると、どうしても新しい電子機器の使用には躊躇しがちです。しかし今や誰でも持っている携帯電話にはカメラが付いており、相手の顔を見ながら会話する、というビデオ通話が手軽にできます。話し相手の笑顔が見えるだけで、楽しさが何倍にも広がります。操作は思った以上に簡単で、一度やれば拍子抜けするはず。是非ともお試しください。

<参考となる資料>

- 日本老年医学会：「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント（2020年3月13日）

<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>

（2020年8月17日閲覧）

- 公益財団法人長寿科学振興財団：「高齢者版：新型コロナウイルスにかからない・うつさないために『新しい生活様式』」（2020年7月3日更新）

<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/covid-19-taisaku/new-normal.html>

（2020年8月17日閲覧）