

高齢者はフレイル？！

診療看護師 西谷 有子



こんにちは。浜田医療センター診療看護師 西谷と申します。

先日、「高齢者の症状観察」というテーマで地域医療従事者の皆さまにお話しさせて頂きました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

この(壮大な)テーマで講演依頼を頂戴しました際、今であるから申せませんが、毎日必死に勉強致しました(笑)。

そもそも高齢者とは?? 特徴的な症状って?? 考えれば考えるほどに疑問は浮かび、久しぶりに教科書を紐解いてページをめくる日々が続きました。

そのような中で、比較的新しい老年医学の本を読みますと、どの本にも「Frailty(フレイル)」という言葉が出てきます。「Frailty」…「フレイル」…「フレイル」…。

皆さまは「Frailty(フレイル)」という概念をお聞きしたことがありますか?私はお恥ずかしい限りですが、この度初めて知りました。

高齢者は図1にお示しますように、「フレイル」な状態であると日本老年医学会より提唱されています。

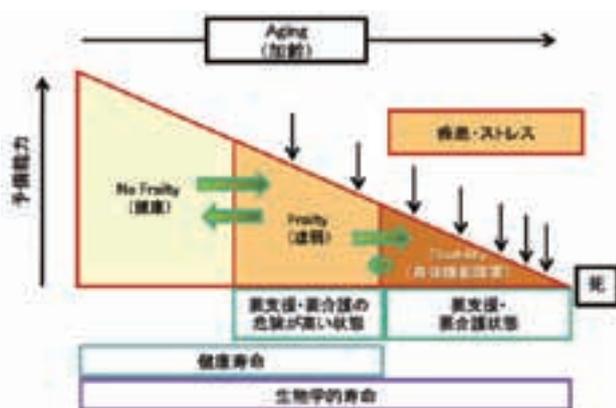


図1 フレイルな状態とは-日本老年医学会HPより

出典：長寿医療研究センター病院レター 第49号
虚弱(フレイル)の評価を診療の中に
<http://www.ncgg.go.jp/hostpital/pdf/news/Hospitalletter49.pdf>

「フレイル」とは以前は「虚弱」「衰弱」などと訳されていたようですが、それらは不可逆的でマイナスなイメージが大きく、現在では「筋力や心身の活力が低下

し、健康障害を起こしやすい脆弱な状態」という意味を持って訳されるようです。(日本老年医学会)

高齢の方々は大なり、小なり、個人差はありますが、誰もが「フレイル」な状態であると考えられています。「フレイル」な状態であるがゆえに、わずかなストレスや、きっかけは軽微な症状であっても重症化しやすく、介護が必要となる状態に傾きやすくなってしまふことが分かってきたようです。

「歳をとって風邪をひきやすくなった」「何もないところでよくつまずく」などはフレイルな状態を示す症状の一つなのかもしれませんね。

しかし、「フレイル」な状態は、きちんとした医療や介護の介入により、再び健康な状態に戻ることのできる可逆性が含まれています。そのため、「フレイル」に陥った高齢者さんを早期に見つけ、適切に介入することが重要であると言われています。

私たちの介入で、高齢者さんがフレイルでありながらも長く、お元気に暮らしていけるのならば、ぜひ貢献したいものです。

そうは言っても…まずは何から始めたらよいのだろう…そう考えた時に思い出した恩師の言葉があります。(「フレイル」な高齢者さんに置き換えてみます。)

「患者の(フレイルな高齢者の)そばに行きなさい。患者(高齢者)は言葉・体の症状を示して、君に答えを(適切な介入)を教えてくれているよ。」

「フレイル」な高齢者さんのそばにいること、わずかであってもその変化に気づくこと、お気持ちを感じ取ること。やはりまずはこの基本が適切な介入への第一歩になるのだと、改めて感じている今日この頃です。

漠然とした内容となりましたが、最後までお読み下さりまして、ありがとうございました。明日からの皆様の毎日に、何か一つでもヒントとなる内容がございますことを祈りながら…失礼いたします。

