

ステイホーム、 バランスよく食べてフレイル予防

浜松医科大学医学部附属病院
血液浄化療法部 部長 病院教授

加藤 明彦 氏



過度な安静には要注意

新型コロナウイルスの感染予防のために3密を避けるように呼びかけられています。密閉空間、密集している場、近距離での会話が行われる密接場面、これが3密です。これによって外出の自粛、社会との交流減少、買い物控えなどが起こっています。

コロナ禍で「フレイル」が問題になってきています。フレイルとは、加齢により心身が古い衰えた状態のことをいい、要介護になる前の虚弱状態の段階です。事前に早く気づいて対応できれば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉が減少します。日本人高齢者の年間筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%なので、2日間安静にしていると筋肉は約1歳年をとることが分かります。コロナ禍によって過度な安静状態を作っている状況が起こっています。家でずっと座っていたり横になってばかりいませんか？

サルコペニア、フレイルを チェックしてみよう

外出自粛で活動量が低下すると、筋肉量の減少（サルコペニア）が起こり、さらに身体や頭の働きが低下し、日常生活動作が困難で疲れやすくなり、フレイル状態が進みます。

自分の筋肉量を調べる簡易テストのひとつに「指輪っかテスト」があります。椅子に座って利き足でないふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲みます。もし囲めなければサルコペニアの可能性は低いですが、隙間ができるようになっていると筋肉が減っているということで、サルコペニアの可能性が高くなります。

フレイルの評価方法として①体重減少（半年で2～3kg以上減った）②筋力低下（握力が男性26kg未満、女性18kg未満）③疲労感④歩行速度（普段の歩く速度が毎秒1m以下）⑤身体活動（軽い運動や体操、定期的な運動をしていない）があります。上記の3項目以上に該当するとフレイル、1～2項目に該当するとプレフレイルになります。フレイルは身体的な虚弱だけでなく、精神・心理的フレイル（抑うつ状態、認知機能低下など）、社会的フレイル（閉じこもり、孤食など）といった多面的な要素があります。

また口腔（オーラル）フレイルにも気を付けてください。滑舌の低下（パ、タ、カの発音が1秒間に6回未満である）、食べこぼし・茶や汁物でわずかのむせがある、硬くて噛めない食品が増加した、といった状態があると食欲の低下、食品多様性の低下が起こり、栄養面のフレイルが起こります。

予防はバランスの良い食事から

フレイルの予防には、栄養バランスの良い食事と活動的な生活や会話のある社会的なふれあいが大切。毎食後や寝る前の歯磨きも重要です。まずは一日30分以上、週5回は歩きましょう。また肉、魚、大豆製品、卵を含むおかずを1日3回以上食べ、地域活動や社会参加を週2回以上行いましょう。これによって死亡率が51%低下するともいわれています。

高齢者のたんぱく質推奨量として、サルコペニア発症予防のためには体重あたり1.0～1.2gを1日に摂取する事を勧めます（例えば体重50kgの方なら最低でも50g～60gのタンパク質を摂る）すでにサルコペニアの治療をしている方は1.2～1.5は摂取してください。高齢者は若い人よりも多くのたんぱく質が必要であることを知っておきましょう。

筋肉を作るために必要なバリン、ロイシン、イソロイシン、というアミノ酸は体の中で作ることはできません。これらは食事から摂取するしかないので、肉、魚、乳製品をしっかり食べましょう。食事にエネルギーを少し足すこともできます。例えば「MCT（中鎖脂肪酸）オイル」は無味無臭なので食事に少し足せばエネルギー量が増えます。ほかにも絹ごし豆腐よりタンパク質が多い木綿豆腐を選ぶとか、マヨネーズをつかうなどの工夫をしてみましょう。

骨粗鬆症を予防するためにはビタミンDが必要です。昼間に直接日光にあたるだけでなく、魚類、干シイタケ、しらす干しなどの食材を使ってバランスよく食べましょう。

新型コロナ感染の予防策として、米や魚中心の食事の方が西洋式の食事よりも優れているのではないかとされています。国際保健機構（WHO）では、食事・栄養面からみたコロナ対策として毎日、新鮮で加工されていない食品を摂り、十分な水を飲むこと、適度な脂肪と油（不飽和脂肪酸を推奨）を摂り、塩や砂糖は控えめにしておかずを避けること、また必要時にはカウンセリングや心理社会的サポートを活用することを提唱しています。