



みなさん11月14日は何の日かご存知でしょうか？ポッキーの日と、いい夫婦の日に挟まれ、ひっそり佇むその日は**世界糖尿病デー**。1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年国連により公式に認定されたこの日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数な疾患啓発の日となっております。ブルーサークルを基調としたこの活動は、全世界で6秒に1人の命を奪うとされている糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会となっております。

今回のテーマはズバリ、世界糖尿病デーのテーマに即して**サルコペニア・フレイル**。最近よく聞くこのワードですが、高齢者の糖尿病や腎不全の患者でとくに関連性が深くなります。



サルコペニアとは、主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態と定義されています。アジア人の診断基準は下記のとおり。

フレイルには移動能力、筋力、バランス、運動処理能力、認知機能、栄養状態、持久力、ADL、疲労感など広範な要素が含まれています。健康と要介護状態の間の虚弱を表す表現で、明確な診断基準はありません。



アジア向けのサルコペニアの診断手順 (AWGS)

65歳以上の男女

正常
 歩行速度: $\geq 0.8\text{m/秒}$
 握力: 男性 $\geq 26\text{kg}$
 女性 $\geq 18\text{kg}$

身体機能低下
 歩行速度: $< 0.8\text{m/秒}$
 握力: 男性 $< 26\text{kg}$
 女性 $< 18\text{kg}$

筋肉量計測 (BIA法 or DXA法)
 BIA法: 男性 7kg/m^2 女性 5.7kg/m^2
 DXA法: 男性 7kg/m^2 女性 5.7kg/m^2

非サルコペニア

減少なし

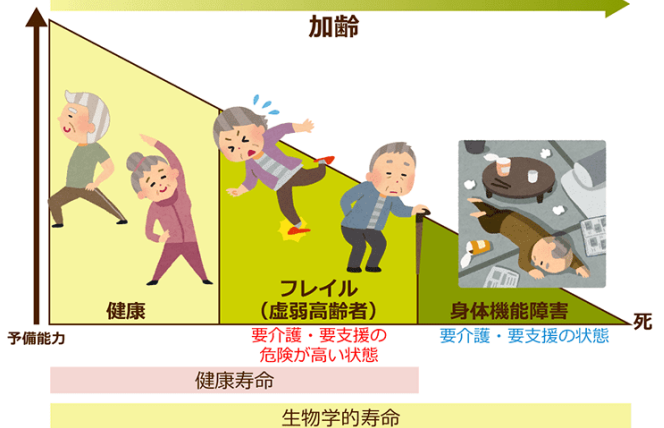
筋肉量の減少

サルコペニア以外の原因検索

サルコペニア

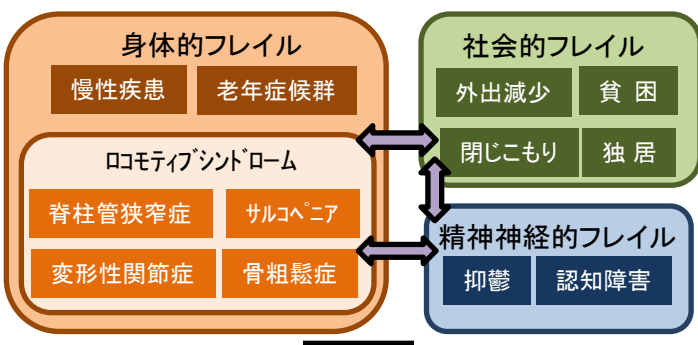
BIA法: バイオインピーダンス法
 DXA法: 二重エネルギーX線吸収測定法

高齢者フレイルのイメージ図



予備能力がない患者は、疾患やストレスで要介護状態となりやすく、早期発見するための指標。

フレイルには3つの要素が含まれています



簡易フレイルインデックス

- ①6か月で2-3kgの体重減少がありましたか？
- ②以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
- ③ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？
- ④5分前のことが思い出せますか？
- ⑤(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。

①②⑤は「はい」で1点 ③④は「いいえ」で1点
 合計3点以上で要介護、転倒、死亡リスクが高いフレイルである可能性が高くなります。



寝たきり

サルコ(筋肉)ペニア(減少)からフレイル(虚弱)とならないように、YODOe-RUNで走って食べて貯筋活動を始めましょう！



これらの一覧表は、看護部門およびもろもろフォルダのGYO-KAInewsから閲覧できます。