



人生100年時代の**健康管理**

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

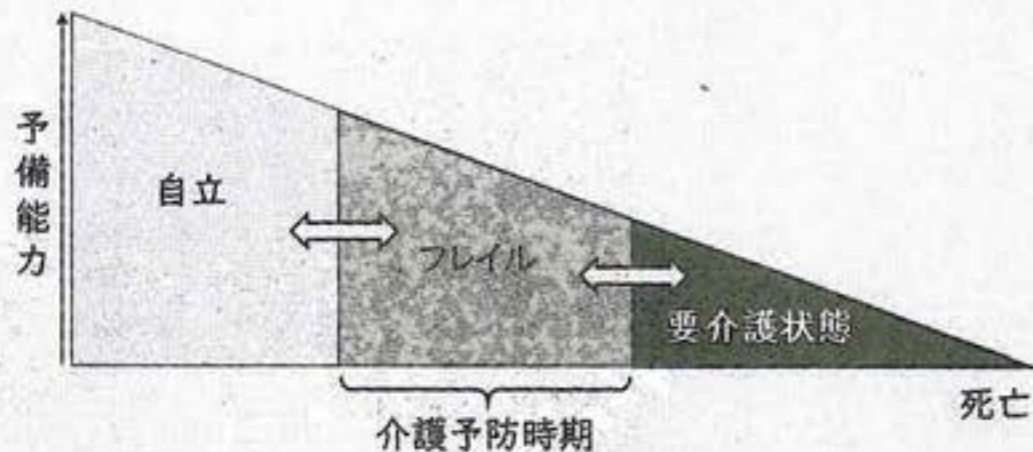
前回、健康寿命を損でいただきました。フなう原因の一つにフレイルとは、英語の「Frailty」が語源

は、フレイルとは「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆

④フレイルとは

ですが、直訳すると虚弱、脆弱(ぜいじゃく)、衰弱であり、あまりに弱々しい言葉で、もう元には戻れないという印象を受けるため、日本老年病学会がフレイルというカタカナ言葉にしました。厚生労働省研究班の報告書で

要介護状態になる状態とも言えます。要介護状態になる境の急な変化に対応できず、不穏やせん妄(一時的にとどこにいるかわからなくなり、自分の感情がコントロールできなくなる状態)になることもあります。医療や介護に関わる者の間で、フレイルを早期に見つけ、そこに介入して元気な状態に戻すことへの関心が高まっていますが、超高齢社会のわが国において、最も大切なのは、あなたがフレイルについてよく知り、ご自身に起こっていることを意識しながら、適切に対処していくことではないでしょうか。



要介護にいたるフレイルモデル (葛谷雅史、日本老年医学会雑誌 2009年を改変引用)

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。