



心臓病患者は、適切な運動療法（心臓リハビリテーション）をすれば予後が改善することが分かっています。さまざまな報告から、心筋梗塞後に心臓リハビリテーションを行うと、心臓死が25%以上減少します。また、安定した狭心症患者に対して血管を広げるステント治療群と運動療法群に分けて1年後の予後と比べると、死亡も心筋梗塞の発症も運動療法群の方が少ないという報告もあります。

DOPPO（独歩）プロジェクトを推進されている北里大名教授の和泉徹医師の報告では、虚血性心臓病の1300人の患者さんを10年間追跡したところ、その人の予後を決めたのは、病気の広がりでも病気の重症度もなく、足の健康度だったということです。カテーテル治療やバイパス手術

フレイル

フレイルのチェックリスト

- ①自分の健康状態は、普通かそれ以上である。
- ②毎日の生活に満足している。
- ③1日3食きちんと食べている。
- ④半年前に比べても固いものが食べられる。
※さきいか、たくあんなど
- ⑤お茶や汁物などでむせることはない。
- ⑥6カ月間で2〜3%以上の体重減少はない。
- ⑦以前と同じような速度で歩くことができる。
- ⑧この1年間に転んだことはない。
- ⑨ウォーキングなどの運動を週に1回以上している。
- ⑩周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされている。
- ⑪今日が何月何日かわかる。
- ⑫たばこは吸わない。
- ⑬週に1回以上は外出している。
- ⑭普段から家族や友人と付き合いがある。
- ⑮体調が悪いときに、身近に相談できる人がいる。

いいえが 0個	健康です
いいえが 1〜2個	フレイルの手前です
いいえが 3個以上	フレイルの可能性あり

フレイル健診質問票から改変



循環器内科医

上野勝己氏

術は症状の改善には有効ですが、残念ながら、薬物療法に比べて生命予後は改善しないことが分かっています。しかし高齢者では、加齢に伴う筋力低下や、腰や膝の痛みのために、運動療法

がなかなかうまくいかないケースが多いのです。特に高齢になってから入院すると、入院による安静をきっかけに一気にフレイル状態になってしまい、その後の予後が悪くなってしまうます。フレイルとは、英語の frailty（虚弱や老衰）からとった造語です。誰もが年を取ると運動能力が低下していく、やがては要介護状態になってしまうのですが、この過程の途中の段階をフレイルと呼びます。

（健康状態→フレイル→要介護→死亡）。最近では、フレイル状態になっても、半数近くの方は年齢相応の健康状態に復帰できることが報告されました。和泉医師は、30歳歩行ができない（横断歩道が渡れない）、片足立ちが5秒続かない、トイレ歩行がおぼつかないといった、ほとんど寝たきりになりそうな平均年齢82歳の参加者たちに、ストレッチ、バランス、筋力アップ、歩行を基

リハビリで半数が回復

高齢者健診に追加、早めの対策を

本としたりハビリを行い、40%以上の参加者が6分間で300歩歩けるようになり買い物に行けるようになったと報告しています。

そこで、フレイル状態をできるだけ早期に見つけ、適切な対策を取ることで健康寿命を延ばそうと、今年から75歳以上の高齢者健診にフレイル健診が追加されるようになりました。チェックリストで「いいえ」が3個以上ある方は、かかりつけ医やふれあい保健センターの相談窓口などに相談しましょう。

もちろんすべてが「はい」と答えられる人ばかりではないし、「いいえ」を減らすこともなかなか難しいかもしれません。年齢とともにいろいろなことが少しずつできなくなるのは当たり前のことです。大切なのは加齢現象を受け入れつつ、何ができるかに着目して自身の健康状態や老化を前向きに捉えながら上手に付き合っていくことです。

（松波総合病院心臓疾患センター長、羽島郡笠松町田代）