



[発行]

医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

「フレイル」ってなに？



～健康寿命を延ばすために知っておきたいこと～

皆さんは「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？

これは、加齢に伴って心や体の働きが弱くなり、生活の質が低下していく状態を指します。

健康と要介護の間にある“グレーゾーン”とも言われ、放っておくと要介護状態に進んでしまう可能性があります。でもご安心ください。フレイルは早めに気づいて対策をすれば、元の元気な状態に戻ることもできます。今回は、そんな「フレイル」について、診断基準や予防・改善の方法をわかりやすくご紹介します。

「フレイル」とは？

「フレイル (frailty)」は、英語で「虚弱」や「もろさ」を意味する言葉です。

日本では 2014 年に日本老年医学会が提唱し、高齢者の健康管理において大切な考えとして広まりました。

フレイルは、主に 3 つのタイプから成り立っています

・からだの元気がなくなるタイプ (身体的フレイル)

→ 筋力が落ちて、歩くのが遅くなったり、すぐに疲れてしまうようになること

・こころや考える力が弱くなるタイプ (精神・心理的フレイル)

→ 気分が落ち込みやすくなったり、物忘れが増えてきたりすること

・人とのつながりが減ってしまうタイプ (社会的フレイル)

→ 家にこもりがちになったり、地域の活動や人との会話が少なくなること
これらが複雑に絡み合い、生活の質を下げてしまうのです。

フレイル予防・改善運動

「もも上げ・立ち座り・かかと上げ」

もも上げ



10 回～20 回繰り返す
上体が曲がらないように！

- ・椅子に浅く座り、両手は椅子のふちを握る
- ・太ももを胸に引き付ける

立ち座り



10 回～20 回繰り返す
勢い良く座らない！

- ・手を使わずに椅子から立ち上がり、座る動作をゆっくり繰り返す

かかと上げ



10 回～20 回繰り返す
上体が曲がらないように！

- ・椅子の背もたれに手をかけ、踵を左右同時にゆっくりと上げ下ろしする

まとめ

フレイルは、誰にでも起こりうる自然な変化ですが、放置すると要介護状態に進むリスクがあります。しかし、早期に気づいて対策をすれば、元気な生活を取り戻すことができます。「最近ちょっと疲れやすいな…」と思ったら、それは体からのサインかもしれません。

ぜひこの機会に、ご自身やご家族の健康について見直しましょう。

耳鼻咽喉科診察室より

第19回

インフルエンザ



～のどと鼻の症状から見る早期発見と対処法～

秋から冬にかけて流行する「インフルエンザ」。全身症状が強く出る感染症として知られていますが、実は耳鼻咽喉科が重要な役割を果たすことをご存じでしょうか？

■ インフルエンザの主な症状

インフルエンザウイルスに感染すると、次のような症状が現れます。

- ・ 急な高熱 (38 ～ 40℃) ・ 喉の痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 咳 ・ 痰
- ・ 頭痛 ・ 関節痛 ・ 筋肉痛 ・ 倦怠感

これらの症状は風邪にも似ていますが、「急激な発症」と「全身のだるさ」が強いのが特徴です。インフルエンザは内科のイメージが強いかもしれませんが、実は初期症状が「のど」や「鼻」に集中するため、耳鼻咽喉科での診察が有効です。のどや鼻の状態を詳しく観察できる機器が揃っており、インフルエンザ検査を行うことも可能です。結果に応じて、内服薬や吸入薬を処方します。

■ 予防のポイント

- ・ ワクチン接種：毎年流行するタイプに対応したワクチンを接種しましょう。
- ・ 手洗い・うがい：外出後の基本的な感染対策が有効です。
- ・ マスクの着用：飛沫感染を防ぐために重要です。
- ・ 体調管理：睡眠や栄養をしっかりととり、免疫力を維持しましょう。

■ まとめ

インフルエンザは「ただの風邪」とは異なり、全身に強い症状を引き起こす病気です。のどや鼻に異変を感じたら、早めに耳鼻咽喉科に相談することで、重症化を防ぐことができます。

「ちょっとおかしいな」と感じたその時が、早期診断・治療のチャンスです。季節の変わり目、どうぞご自愛ください。

耳鼻咽喉科 武部真理子