

『フレイル』とは

医療法人 小金井中央病院
外科医長 笠原 尚哉

フレイルとは、要介護の手前の「虚弱状態」を指します。簡単に言えば、「年齢とともに生じる心身の衰え」です。

年齢相応の衰えは自然なことです。しかし、運動不足や栄養不足、日常生活における刺激の低下などによる急速な衰えにより要介護や寝たきりのリスクが高まります。

現在、日本人の人生の中で寝たきりの期間は平均で約10年あります。フレイルについて知り、積極的に予防・改善に取り組むことで「健康寿命」を伸ばすことができます。



フレイルの簡単な評価方法

フレイルの評価方法としては下記のようなもの（J-CHS 基準）があります。

体重減少：6 か月で、2～3kg 以上の体重減少

筋力低下：握力：男性<26kg、女性<18kg

疲労感：（ここ2週間）わけもなく疲れた感じがする

歩行速度：通常歩行速度<1.0m / 秒

身体活動：①軽い運動・体操をしていますか？②定期的な運動・スポーツをしていますか？の問いに、2つのいずれも「していない」と回答

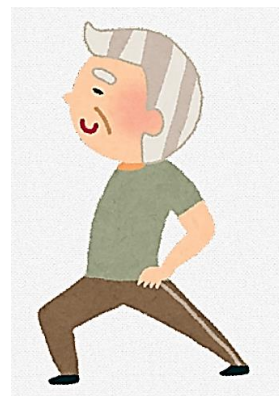
0項目⇒健常、1-2項目⇒プレフレイル（前虚弱状態）、3項目以上でフレイルとなります。

身体的フレイル

筋力低下を原因とした運動機能や身体機能の虚弱、衰えることです。身体を動かす機会が少なくなったり、食事が減って栄養状態が悪くなると身体機能は年齢以上に衰えてしまいます。

転倒を防ぐために下半身の簡単な筋トレや10分くらいからのウォーキングを始めましょう。また、高齢者は若い時よりもたんぱく質を筋肉に変える力が衰えているため、摂取しているたんぱく質量の確認が必要です。60kgの人なら、1日に必要なたんぱく質量は70～90gです。

昼食に200gのステーキを1枚食べても、摂取できるたんぱく質量は約35～40gなので、肉や魚、卵、豆類など、たんぱく質多めを意識して献立を考えましょう（病状によって摂取たんぱく質量が制限される場合もあるので主治医に確認してください。）



オーラルフレイル

歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係する機能が衰えた状態のことです。軟らかい物ばかり食べていると、口の筋肉が衰えて食べられる物がどんどん減ってしまいます。定期的な歯科受診で口腔ケアを行って自分の歯を多く残し、必要なら適切な義歯の調整をして不自由なく食べられる口内環境をめざしましょう。



心理的・認知的フレイル、社会的フレイル

他にも、うつ傾向や認知機能低下による精神的な衰え、社会とのつながりが希薄になることで生じるフレイルもあります。文化活動のサークルに参加したり、家族で食事をする機会を週に1回もうけるなど、社会や家族と接する機会を増やしましょう。



造影剤について

医療法人 小金井中央病院
診療放射線技師長 川村 新

造影剤とは文字通り「影を造る」お薬です。これにより病変や組織のコントラストを強調させ、見えないものを見えるようにしてくれます。

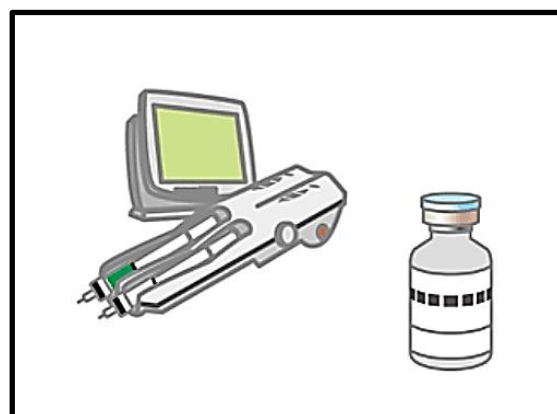
造影剤はX線検査やCT、MRI、超音波検査など様々な検査で用いられます。健康診断で行う胃の検査で使われるバリウムも造影剤の種類の一つです。



ここではCTの造影剤についてお話しします。

CTの造影剤は一般的に腕の静脈から体内に注入します。

実は、この造影剤はベタベタしているため、血管内の針先から注入するには強い力が必要になります。そこでインジェクターという装置を使って高速注入するのですが、この時に針がきちんと血管に入っていないと、あっという間に造影剤が皮下に漏れてしまうので、血管確保がとても重要な検査になります。



また、造影剤は安全が確認されたお薬ではありますが、まれに副作用が出る場合があります。

吐き気、動悸、かゆみ、発疹などの無治療で軽快する軽い副作用から、呼吸困難、意識障害、血圧低下など治療が必要な重い副作用や、きわめて稀ですが約40万人に1人、死亡例の報告もあります。

重篤な副作用を起こしやすい患者さんとして

- ・心疾患
- ・重篤な甲状腺疾患
- ・喘息
- ・アレルギー歴

などがあります。該当する方は、事前に医師にご相談ください。



また、副作用には検査の数日後に発現する遅発性副作用というものがあります。症状は、頭痛、掻痒感、蕁麻疹、悪心・吐き気など多彩です。そのため、検査後は普段より水分を多く摂り造影剤をなるべく早く排泄するようにしてください。

万が一異常が起こった場合は速やかに病院へ連絡してください。

色々不安になるようなお話をしましたが、正しく使えば情報量の多い画像が撮影でき、みなさんの治療に役立つものとなります。

検査の不安感が大きいほど副作用の発現率が高いという報告もありますので、ご不明な点や心配なことはお気軽に検査スタッフへご質問していただき、リラックスして検査を受けてください。

