

「健康寿命」と「フレイル」について

篠崎 辰夫

「人生 100 年時代」は決して夢物語ではなく、すぐそこまで近づいていると言われています。ただ、長生きをすればいい、というわけではない。いくら長生きしても、寝たきりになったり、介護が必要になったりすると、生活の質が大きく低下し、まわりの家族らの負担も大きくなってしまいます。「**健康に長生きをする**」ことこそが大切なことです。

2000 年に WHO が「**健康寿命**」を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

「健康寿命」とは、「平均寿命」から「寝たきり・認知症などの要介護期間」を除いた期間のことで、厚生労働省調査による無作為抽出調査結果から「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対して「ない」と回答した人を「健康な人」とみなして計算されています。この健康寿命は、厚労省から 3 年に一度公表されており、2019 年の試算では、男性が約 73 年、女性が約 76 年となっています。

今、健康寿命を延ばすためにどのようなことが行われているのか。厚労省の掲げる「健康寿命の延伸プラン」の中に、「**フレイル対策**」というのがあります。

「フレイル」とは、日本老年医学会が 2014 年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、病気になったりけがをしたりしているわけではないため、本人や家族でも気がつきにくいのが特徴です。フレイル状態にいる場合は、自分や家族が気をつけて生活を改善すれば「要介護」には進まず、「健康」の状態に戻ることが可能です。つまり健康寿命を延ばすには、このフレイル予防が鍵で、フレイルの進行を予防する 3 本柱として、「**運動**」「**栄養**」「**人との交流**」があげられています。

「フレイル」の詳細については、次のサイト、動画をご参照下さい。

- (1) 「フレイル」予防について（東京都医師会サイト）

<https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty>

- (2) 「フレイルを予防しよう！」（YouTube 動画）

<https://www.youtube.com/watch?v=jrLQgQuCw60>

- (3) 「コロナに負けないフレイル予防」（YouTube 動画）

<https://www.youtube.com/watch?v=dn3f7qXvNgY>

これまでの「平均寿命」「平均余命」「健康寿命」などの数値は、あくまで平均値、期待値であり、これはこれとして、とにかく自身の健康寿命を延ばしていくことがなにより重要なことです。このためには、「運動」「栄養」「人との交流」のフレイル予防の実践、継続が大切です。

人生 100 年時代、これから先、残された時間をどのように過ごすかを考えることもまた、健康に意識を向けるきっかけになるかもしれません。

(2021/10/20)