

序

今回、Gノート増刊でフレイルの編集を担当させていただくことになりました。今回の企画は、Gノート編集部の方から依頼があり、構成案を考えることになりました。私にとって、初めてのフレイルをテーマにした本の企画となりました。

2020年度から後期高齢者を対象に新たな質問票（健康評価、フレイル健診）が導入されました。その活用場面の1つとして、かかりつけ医（医療機関）等の受診の際に実施することが考えられています。しかし、該当した場合にどうするか具体策がないと、評価しただけで終わってしまう可能性があります。そこで本書では、フレイルの考え方、原因、対応のアップデートを理解するとともに、フレイル健診で該当した場合に総合診療医が具体的に対応できることをめざした内容としました。ただし質問項目のうち、「健康状態」と「喫煙」に関しては現時点で対応できていると思いますので、本書では除外しました。

第1章は、あらためてフレイルとは何か、というテーマとしました。身体的フレイル、認知的フレイル、精神心理的フレイル、社会的フレイル、オーラルフレイルで第一人者の先生方に、執筆をお願いしました。フレイルの重要性に関しては、すでにコンセンサスが得られていると思います。一方、フレイルのコンセプトに関しては、一枚岩とは言えない状況にあります。フレイルには、表現型モデルと欠損累積モデルという2つの主な考え方があります。日本では表現型モデルのフレイルが中心ですが、欠損累積モデルのフレイルが使用されることも少なくありません。どちらのモデルのフレイルなのかを意識しないで話し合うと、議論がかみ合わないこともあります。フレイルの考え方に多様性があることは長所でもあります。混乱しやすいという短所でもあります。フレイルの考え方が統一されることは短期的にはなさそうですので、まずは混乱を含めて現状を知っていただければと思います。

第2章は、フレイルの原因と対応のアップデート、というテーマにしました。身体的フレイルの主な原因は、サルコペニア、低栄養、ポリファーマシーです。そのため、これらの評価と対応を適切に行うことが、フレイルの予防、治療につながります。これらについて、各分野の専門の先生方に最新の情報紹介をお願いしました。リハビリテーション栄養やメディカルウオーキング（医歩）は、医療者に限らず多くの方に知ってほしい内容です。また、フレイルの原因の一部は医原性です。人はとても長生きをすれば、どんなに予防や治療に努めても、いずれはフレイル高齢者や障害者になります。フレイルや障害を完全に予防、治療することは困難です。一方、医原性フレイルはできるだけ完全に予防、治療すべきです。医原性フレイルをつくらない総合診療医が増えることを期待しています。また、社会面からのフレイル予防、治療として、社会的処方とまちづくりの執筆を、第一人者の先生方にお願いしました。新型コロナウイルス感染症の影響が出てきた現在では、これらの重要性がより増していると考えます。



第3章は、フレイル健診に該当したらどうするか、というテーマにしました。まず、後期高齢者の質問票作成にかかわった飯島勝矢先生に、2020年度から開始されることになった経緯、背景、ねらい、期待、今後の展望についての執筆をお願いしました。なぜ後期高齢者の質問票が作成されたのかを知ることは、とても重要だと考えます。そのうえで、「健康状態」と「喫煙」以外の8項目について、該当した場合に総合診療医としてどのように評価、対応を進めるかについての執筆を、臨床現場の総合診療医をお願いしました。執筆が難しいテーマだと個人的に思っていましたが、私の期待を超える素晴らしい原稿がそろいました。第3章を熟読して臨床現場で活用できれば、後期高齢者の質問票が役立つ場面が増えると確信しています。評価だけで終わらないフレイル健診の一助となれば幸いです。

本書の章立てを考えた時点では、新型コロナウイルス感染症は今ほど大きな問題となっていまませんでした。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、フレイルが進行しやすい社会となりました。以前よりデイケアやデイサービスを利用していた方は、これらを利用できなくなったことで、身体的、認知的、社会的のいずれのフレイルも悪化しやすくなります。フレイルのない健常者でも、社会参加が減少した影響は少なくないと考えます。個人的には2020年3月以降、オンライン以外の学術集会や講演会に全く参加できなくなり、社会的プレフレイルだと感じています。以前は毎年20回程度学術集会に参加し、かつ毎年80回程度講演や学会発表も行っていたので、数を減らしたいと思っていました。しかし、ある程度は学術集会に参加して講演や学会発表をしないと、社会的にも精神心理的にもよくないことを痛感しました。身体面に関しては、個人的には歩く機会を多くつくり維持しましたが、外出自粛で身体機能が低下した方やコロナ太りした方も少なくないと考えます。フレイル予防は他人事ではなく自分事だということを実感した2020年になりました。読者の皆様も、自身の体調管理とフレイル予防に留意していただきたいと思います。

最後に、執筆してくださった皆様に深謝いたします。タイトなスケジュールかつ新型コロナウイルス感染症の影響があるなかで対応してくださり、本当にどうもありがとうございました。

2020年7月

東京女子医科大学病院 リハビリテーション科
若林秀隆

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつ ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3 kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ