

薬の知識

最近耳にする「フレイル」という言葉、気になっている方も多いかもしれません。2014年に日本老年医学会が提唱した用語で、健康な高齢者と要介護状態の間に位置する病態概念を指す意味で使われています。

フレイルは加齢に伴う体重減少や筋力低下などの身体的要因、認知症やうつなどの精神的要因、引きこもりや経済的困窮などの社会的要因が影響して起こります。中でもタンパク質とエネルギー不足による低栄養状態は、筋肉量減少・筋力低下から日常生活活動度の減少、基礎代謝量低下から食欲低下・低栄養を招くというような、「フレイルサイクル」に陥る初期段階であり注意が必要です。

高齢者は食事量の低下や個食により栄養バランスが崩れることや、病中の栄養不良により低栄養に陥ることで、服用薬の体

薬の代謝にも影響

内分布の変化につながることもあります。血液中のタンパク質濃度が低下すると血液中の薬の濃度が高くなったり、肝臓で薬を解毒し代謝する力が弱くなったりすることで、薬の作用が強く出てしまいます。

他にフレイルのリスクを上げる要因に、Ⅱ型糖尿病、メタボリック症候群、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、がん、骨粗しょう症などの慢性疾患が挙げられます。持病のコントロールも必要と言えます。

フレイル予防には栄養や運動が必要ですが、「食事はバランスよくとりましょう」と言われなくても「食欲がない」「たくさん食べられない」などの悩みがあるかもしれません。最近では、食欲を回復させる漢方薬や少量でも高エネルギーをとれる食品や、運動して筋力をつけようとする方のために筋肉の回復を促す高タンパク食品もあります。

体の状態にあった適切なものを摂取した方がよいので、医師や薬剤師などにご相談ください。おいしく食べ、無理のない運動をして、家族や友人と楽しく過ごさず。健康的な生活を過ごされることを願います。

（鹿児島県薬剤師会理事・濱田知津子）



漢方薬や低栄養に対する食品の効果的な摂取を心掛けて

28. フレイルと低栄養

「令和2年2月11日（火）掲載（28. フレイルと低栄養）」