

山口県医師会健康スポーツ医学研修会

と き 令和4年10月1日(土) 15:00～17:00

ところ KAMEFUKU ON PLACE (旧:ホテルかめ福)

[印象記:山口県医師会健康スポーツ医学委員会副委員長 吉金 秀樹]

山口県医師会健康スポーツ医学研修会は、「コロナ禍」の影響で、令和2年、3年と開催の中止を余儀なくされていた。本年9月になって第7波も収束の兆しとなり、10月1日(土) KAMEFUKU ON PLACE (旧:ホテルかめ福)にてようやく対面での開催に漕ぎ着けることができた。「フレイル」をテーマに前半が特別講演、後半に実地研修という2部構成で県内各地から多数の先生方やコメディカルの方々の参加があった。

特別講演

フレイルに関する最近の話題について

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

老年内科部長 佐竹 昭介

特別講演の佐竹昭介先生は、平成30年度の当研修会の演者としてお招きしているが、「フレイル」に関して国立長寿医療研究センターは日本トップの研究施設であり、佐竹先生はその第一人者である。「フレイルに関する最近の話題について」と題し、非常に興味深い講演をしていただいた。

高齢者医療におけるフレイルの意義

高齢者のフレイル評価法として、身体機能評価と機能障害評価がある。身体機能評価として改訂日本版CHS基準(J-CHS)がある。J-CHSの評価基準に、3項目以上該当するとフレイル、1～2項目に該当するとプレフレイル、該当なしはロバスト(健常)であった。J-CHS基準は新規要介護認定率、フレイルの有症率が推定できた。

機能障害評価として、介護予防健診で使った「基本チェックリスト」(厚生労働省作成)がある。基本チェックリストは、3年間の自立率&生存率、2年間の新規要支援・要介護認定の推定に

有用であった。特に、運動機能・転倒、栄養状態の評価に優れていた。また、基本チェックリストとJ-CHS基準には、良い相関があった。

後期高齢者へのアプローチには、基本チェックリストのみならず、日本老年医学会の「かかりつけ医のための後期高齢者の質問票マニュアル」の活用が有用である。この質問票の合計点が4点以上のグループでは、約95%が身体的プレフレイル又はフレイルであり、3点以下のグループでは、約57%がロバスト(健常)であった。

コロナ禍のフレイル問題

新型コロナウイルスの蔓延により、社会的交流の自粛を促す生活様式が求められるようになり、高齢者の活動量は減少している。フレイル状態を併存しやすい後期高齢者を対象として、ICT(コンピューター、スマートフォン、タブレット端末など)の利用が自発的な健康維持活動と関連するかどうかを検討した。ICTを利用していない高齢者はフレイルの割合が多い。逆に、ICTを利用している高齢者はフレイルとは無関係に自発的運動をしていて、フレイルの新規発症が低い。高齢者のICT活用は、脳の活性化や思考力の改善に効果があり、生活意欲や生活満足度を高めると考えられた。

コロナ禍におけるフレイル高齢者診療においては、疾患・ストレスから要支援・要介護状態に陥りやすいため、その評価法として「Clinical Frailty Scale(臨床虚弱尺度)」を用いることも示された。このClinical Frailty Scaleは、認知症のある人々の虚弱をスコア化したもので、「非常に健康である」の1から、「人生の最終段階」の9までに分類されている。フレイルは、4から6に相当する。コロナ禍においては、健康寿命の評価

法である J-CHS、基本チェックリストだけでなく、生物学的寿命の評価法である Clinical Frailty Scale と合わせて行うことも有用である。

健康的な加齢と内在能力

国連総会は、2020年12月に、2021から2030年の10年間を、健康的に歳を重ねる「The Decade of Healthy Ageing」と宣言している。健康な高齢化とは、「高齢であっても満足できる生活状態が可能であるような機能的能力を発達させ維持するプロセス」をいう。

このためには、個人が利用できる身体的能力と精神的能力をすべて複合したものである「Intrinsic Capacity（内在能力）」が重要となる。この内在能力の代表的なものとして、移動能力、認知機能、活力（栄養など）、視覚機能、聴覚機能、精神機能の6つを挙げている。健康長寿のためには、内在能力の低下を管理し最小限にすることを念頭に置くことが重要である。

以上のことから、WHOは、高齢者のための包括的ケア「Integrated Care for Older PEople (ICOPE)」を管理するための地域レベルの介入ガイドラインを作成している。日本老年医学会において「ICOPEハンドブック」の日本版も完成している。是非ともICOPEハンドブックを検索して活用してほしい。世界的に健康長寿を重要視して取り組んでいることには驚いた。

最後に、老年医学の先達である Nathan W Shock 博士の「老年学の目的は、単に寿命を延ばすことではなく、高齢期の身体障害や要介護状態を最小限にすることである」という言葉を引用されて講演を終えられた。

実地研修

フレイルに対する国立長寿医療研究センターでの評価・介入の取り組み

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

リハビリテーション科理学療法主任 相本 啓太

相本啓太先生は、山口県下松市出身で徳山高校の理数科から名古屋大学理学部数理学科に入学されたが、在学中に骨折で入院。そこで受けたリハビリに興味を持ち、名古屋大学医学部保健学科

理学療法学専攻に編入されたという経歴で、さすがに理数系に強くコンピュータープログラミングにも精通しておられる。

フレイルで移動機能の低下を評価する際、ロコモ度のテストとして「2ステップテスト」を紹介された。2歩のステップの状態を注意深く観察することにより、多くの情報を得ることができる。SPPB（Short Physical Performance Battery）や通常歩行速度は、要介護悪化ハイリスク者を簡便にスクリーニングできる身体機能評価として有用であることを示された。歩くことは、われわれにとって基本であることを改めて実感した。

講演の中で、特に印象に残ったのは、Lancetの介護施設での転倒の瞬間をとらえたビデオ観察研究である。転倒原因として第一位は、「つまづき」と思いがちだが、実は、「体重移動の失敗」（41%）だということがわかった。ものを取ろうとしたり移動したりする時に歩幅が狭まってバランスを崩して転倒する姿を動画で見て、なるほどと思った。日々の運動の中にバランス能力を向上させる運動を行う必要性を感じた。国立長寿医療研究センター（「長寿研」と言っているようだ）では、転倒関連動作を解析することにより、転倒要因を分析し、データベース化している。

「長寿研」における「ロコモフレイル外来」でのフレイルへの介入は多職種で協力・連携し評価・治療にあたり、日本でも類を見ない総合診療システムを構築している。その専門的な評価を基に、一人ひとりの状態に適した運動療法を行っている。必要に応じてバランスロボットを使用した特別なトレーニングもあるようだ。フレイルに介入効果がみられたのは、運動と栄養療法の両方が行われた群であった。フレイルが解消されない高齢者の特徴として、通常歩行速度は遅く、歩幅は短く、ケイデンス（単位時間内の歩数）が少ないということであった。

「長寿研」が作成した「一般高齢者のための在宅活動ガイド（HEPOP）」を紹介された。HEPOP（ヒーポップ）のフローチャートは、簡単な質問に答えるだけで、より適した活動メニューが選択可能である。身体機能、認知機能、摂食嚥下、栄養の側面から6つのパックが用意されている。

興味がある方は、国立長寿医療研究センターのホームページからHEPOPを検索してほしい。私も家に帰り早速内容を見たが、大変丁寧で分かりやすい。「バランス向上パック」を見たが、身体の動かし方、回数、時間、ポイントまで説明しており高齢者にとっても活用しやすい。早速使ってみようと思った。

最後に、「長寿研」でのコンピューターによる「歩行解析」を紹介された。自分がどのように歩いているかを分析動画で客観的に理解してもらい、歩き方分析シートを作成して指導しているそうだ。このモーションキャプチャーによる動作分析は、最近、野球の投球フォームやバッティングなどいろいろなスポーツにも応用されている。私の大好きなゴルフで、このモーションキャプチャーによる動作分析が簡単にできるようになれば、もっと楽しくなるだろうと思った。

少子高齢化が進み人口が減少する現代の日本社会において、高齢者フレイルは今後、ますます重要な問題となる。「フレイル」に関することはある程度理解しているつもりだったが、初めて耳にすることや目から鱗が落ちるような話題が数多くあり、今回、本当に勉強になった。非常に格調高く、大変有意義な講演であった。

表紙写真の募集

山口県医師会報の表紙を飾る写真を随時募集しております。
アナログ写真、デジタル写真を問いません。
ぜひ下記までご連絡ください。
ただし、山口県医師会会員撮影のものに限ります。

〒753-0814 山口市吉敷下東3-1-1 山口県医師会総務課内 会報編集係
E-mail : kaihou@yamaguchi.med.or.jp



医業継承・医療連携
医師転職支援システム


〈登録無料・秘密厳守〉

後継体制は万全ですか？

DtoDは後継者でお悩みの
開業医を支援するシステムです。
まずご相談ください。



お問い合わせ先

 **0120-337-613**
受付時間 9:00~18:00(平日)



よい医療は、よい経営から

総合メディカル株式会社
www.sogo-medical.co.jp 東証一部(4775)

山口支店 / 山口市小郡高砂町1番8号 MY小郡ビル6階
TEL(083)974-0341 FAX(083)974-0342
本社 / 福岡市中央区天神
■国土交通大臣免許(2)第6343号 ■厚生労働大臣許可番号40-ユ-010064