プレフレイル・フレイル対策は「働き世代」から

医師３３０名に聞いた！健康寿命に関わる「フレイル」調査ー７割超が働き世代の「プレフレイル」増加を指摘！

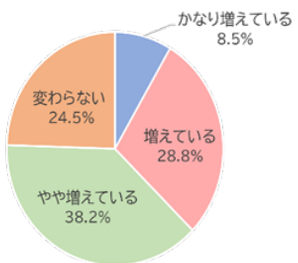
一般社団法人　日本生活習慣病予防協会による
健康寿命に関わる「フレイル」調査

＊フレイル・プレフレイルとは：加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。「要介護予備軍」と位置づけられることもあります。フレイルのリスク が上昇し、フレイルの一歩手前の状態が「プレフレイル」（フレイル予備軍）です。

＜調査結果のポイント＞

・医師の8割以上フレイルに該当する患者の増加を指摘
　年齢別では、40～50代での増加が目立つ
・医師の75.5％が、働き世代でプレフレイルが増加と回答
・プレフレイル増加の要因の上位は「運動習慣の低下」「栄養バランスの乱れ」「うつ傾向」「睡眠の質・量の低下」
・プレフレイル予防は働き世代から必要と85.5%の医師が回答

図1　働き世代で「プレフレイル」に該当する方がどのように変化してきたと思いますか　n＝330



＊働き世代20～65歳

図2　働き世代で「プレフレイル」に該当する方がどの 年代で増えたと思いますか n＝249

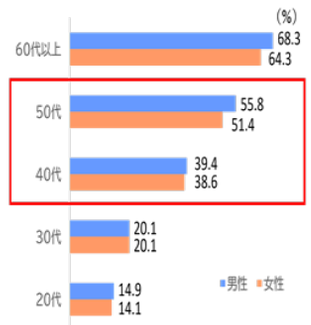


図2.3：図1働き世代で「プレフレイル」がかなり増えている・増えている・やや増えている」と回答した方249名への質問

図3　働き世代の人が「プレフレイル」になることで、将来的にどのようなリスクが増えると思いますか

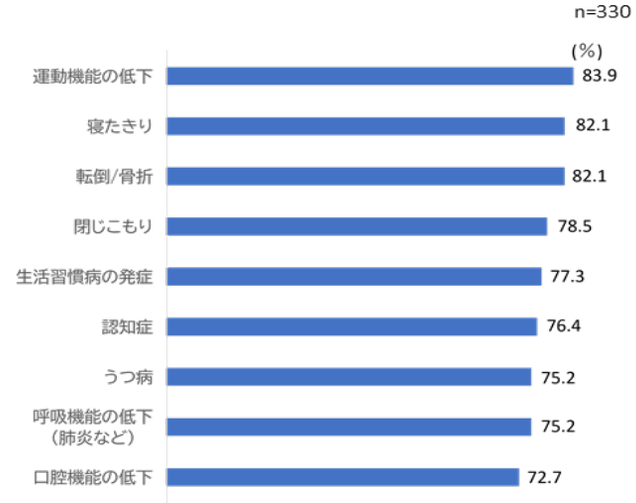
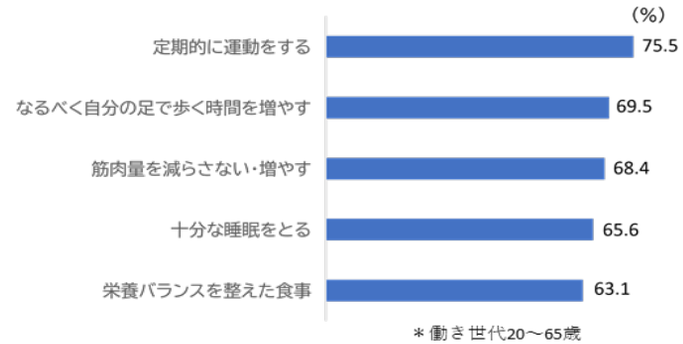


図4働き世代の「プレフレイル」の予防対策について有効だと思うものは　（複数回答）



＊働き世代20～65歳

フレイルは、若年期から長年の生活習慣の積み重ねによって老年期に現れるものと、多くの医師が考えています。また、高齢者だけでなく、**若い世代でもフレイルリスクが潜んでいることもわかりました。フレイルは、適正な摂取エネルギー量と栄養素を考えたバランスの良い食事、運動習慣などにより、予防あるいは改善することができます。**自身の生活習慣を振り返り、気になる点は今のうちから改善していきましょう。

◇出典元「日本生活習慣病予防協会」ホームページ

４０代からのフレイル予防

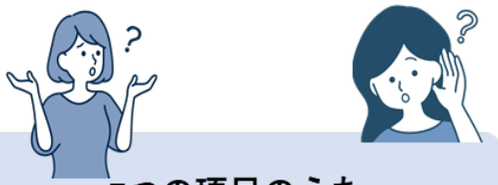
ささいな耳・口・目の
おとろえ感じていませんか？

心身の弱まり（フレイル）

まずは自分の状態をチェック！

聞こえにくさチェック
（聴こえのフレイル）

□家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
□相手の言ったことを推測で判断することがある
□外出することが億劫になった
□会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
□話し声が大きいと言われる
□会話をしている時に聞き返すことが増えた
□大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう



7つの項目のうち
チェックが4つ以上あると
聴こえのフレイルの
リスクがあります

◇出典元「山形市聴こえくっきり事業啓発リーフレット」

食べにくさチェック
（オーラルフレイル）

自身の歯は、何本ありますか
□0～19本　　□20本以上

□半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか

□お茶や汁物等でむせることがありますか

□口の渇きが気になりますか

□普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか

5つの項目のうち
チェックが2つ以上あると
オーラルフレイルの
リスクがあります

◇出典元「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」

見えにくさチェック（アイフレイル）

□目が疲れやすくなった
□夕方になると見にくくなることが増えた
□新聞や本を長時間見ることが少なくなった
□食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
□眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
□まぶしく感じやすくなった
□はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
□まっすぐの線が波打って見えることがある
□段差や階段が危ないと感じることがある
□信号や道路標識を見落としそうになったことがある

☑チェックが

0の人は
今のところ健康です。
変化を感じたら、又チェックして下さい。

1つの人は
目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

2つ以上の人は
アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。

◇出典元「アイフレイル啓発公式サイト」