

## 高齢者の保健事業と介護予防の一体化実施 予期せぬ課題の出現



岐阜大学医学部附属病院  
脳神経内科

林 祐一

### 1. はじめに

令和二年四月より、「高齢者の保健事業と介護予防」の一体化実施が始まったものの、新型コロナウイルス感染症の流行によって、事業計画通りには進んでいない。同年十月号のコラムでは、厚生労働省が示した。この図は、ほぼ対面式事業のイメージであったため、現場では感染予防の観点から、想定以上の負荷と創意工夫が求められる結果となつた。

本稿では、「高齢者の保健事業と介護予防」の入り口に立っている、「要介護のおそれのある高齢者」の背景に生じている、加齢による心身の衰え（フレイル）とフレイル対策はいつから始めるべきかについて述べる。

### 2. 加齢による心身の衰えと 食育・体育の重要性

ご存知のように加齢に伴つて、心身の衰えが強まってくる。全身のいたるところが加齢により衰えてくるが、衰え方は様々である。腎臓、肺、骨、筋肉の四つを例に、食育・体育（運動習慣の確立）の重要性を考えることとした。

腎血漿流量や肺活量は、四十歳台から五十歳台より、急激に衰えてくることが知られている。そのため、腎臓や肺は、加齢に弱い臓器、あるいは衰えの早い臓器と考えられる。若いうちから体を大切にする継続的な努力や若年層に対する啓発活動が重要である。禁煙や生活習慣病の指導、バランスのとれた食育に関して、高齢者になつてから始めては既に遅い。

骨量に関しては、男性では六十歳以降に減少する一方、女性では、閉経（概ね五十歳前後）以降に急激に減少することが知られている。女性では男性よりも早く、五十歳台から骨粗鬆症の発症率が高くなっている。骨密度が低下した高齢者に対しては、転倒予防、骨折予防が重要なことである。しかし、骨量のピークは両性とも三十歳から四十歳前後であるため、小中学生の骨成長期により高い骨量を育むことこそが、骨粗鬆症の最大の予防である。高い骨量を育むためには、女性ホルモン、カルシウム、ビタミンD、太陽光、重力の五つが重要である。カルシウム、ビタミンDなど

### 3. フレイル対策はいつから 始めるべきか？

「フレイル対策はいつから始めるべきか？」といふ質問に答えるならば、「生まれてからすぐに始めるべき」といつても過言ではない。私たち

#### PROFILE

岐阜大学医学部附属病院 脳神経内科

林 祐一(はやし ゆういち)

#### 御歴歴・職歴

2000年 岐阜大学医学部医学科卒業  
2004年 東京都神経科学総合研究所非常勤研究員  
2006年 岐阜大学大学院医学系研究科修了  
2008年 岐阜大学大学院医学系研究科助教  
2014年 岐阜大学医学部附属病院脳神経内科講師

#### 専門分野

脳神経内科学、老年医学

#### 所属学会

日本内科学会、日本神経学会、日本老年医学会

筋量についても、同様のことが言える。三十歳台をピークとして両性とも減少に転じることが知られている<sup>[2]</sup>。筋量低下した状態を老年学の用語で「サルコペニア」と呼んでおり、筋量の減少は、運動機能の低下、さらには、運動量の低下から筋量の減少につながるという悪循環を生み、生活の質の低下、寝つきにつながりやすい。

上記の衰えは、高齢期から急に対策をとつても遅く、普段からの生活習慣の見直し、小児期からの運動習慣や外出習慣が重要なことである。そうした意味で、義務教育における体育（運動習慣の動機付け）や食育は、来るべき老年期のフレイル対策となつているともいえる。また、義務教育後も、運動習慣や食習慣を維持してゆく、健康診断で自身の健康を意識してゆくことが大切である。

は、乳幼児期、学童期などに、食育や運動習慣を学び、成長してきた。そのプロセスを大切にしながら、青年期を通して、運動や食事の大切さを感じるとともに継続することが大切である。成長期には、加齢による衰えに備えられるだけの身体能力、精神力を高めておく必要がある。六十五歳になつて、急にフレイル対策を始めたのでは遅いといえよう。「フレイル対策はいつから始めるべきか？」という問い合わせに対しては、「どんな年齢であつても誰もが本日より始めたい。食事・運動習慣などの生活習慣の見直しや現在罹患している疾患のコントロールの改善など、先を見据えた各個人の努力が求められている。

【1】厚生労働省第149回市町村を対象とするセミナー「高齢者の保健事業と介護予防の一体化の実施に関するセミナー」(令和元年10月25日)資料3-1.

【2】谷本芳美、ほか。日本人筋肉量の加齢による特徴。日老医誌2010;47:52-57.

図1 高齢者の保健事業と介護予防の一体化的な実施(市町村における実施のイメージ図)

