紙上採録

フレイル予防セミナー

～元気なし、食欲なし、外出なしの「3なし状態」にならないために～

［共催］フレイル漢方薬理研究会、クラシエ薬品株式会社［後援］朝日新聞社メディアビジネス局

11月21日、筋力や心身の活力が低下した状態「フレイル」を予防するにはどうすればよいのかを考えるセミナーが、浜離宮朝日ホール（東京）で開催された。関心の高いテーマだったため会場は満席。登壇者による最新のフレイル事情について、熱心に耳を傾けていた。

基調講演

フレイルと漢方

鹿児島大学大学院 医歯学総合研究科 漢方薬理学講座 特任教授　**乾 明夫** 先生

乾 明夫 先生

まずフレイルとは何かをおさらいしましょう。これは簡単にいうと「杖がいる状態」。骨格筋、とくに足の大腿（だいたい）四頭筋を中心とした筋肉の萎縮をはじめとする、心と体の疾患を指した非常に幅広い概念です。診断基準としては、①疲労感がある②体重減少がある③歩行速度が遅い④握力が弱くなっている⑤活動の減少があるの5項目のうち、三つ以上に当てはまればフレイルということになります。これらはいずれも東洋医学でいう「未病」の状態であり、転倒などのきっかけで寝たきりになる恐れもあります。早いうちに手を打って、これらの症状を改善しようというのがフレイル予防の考え方です。

フレイルは、骨格筋萎縮や骨粗鬆症（こつそしょうしょう）などの「身体的フレイル」、うつや認知症などの心の病気を指す「精神・心理的フレイル」、地理的な孤立や引きこもり、貧困などによる「社会的フレイル」の三つに分けて考えることができます。これらは「うつになって引きこもってしまい、社会活動が減って骨格筋萎縮になる」というように相互に関連し、負の連鎖を引き起こしやすいと考えられています。

フレイルが三つに分けられるのと同様に、私たちの寿命も「健康寿命」と「平均寿命」に大別されます。健康寿命は自分で歩ける、自分で食べられるなど、自立して活動ができる期間を指します。平均寿命は生命機能が続いている期間です。つまり平均寿命と健康寿命の差は、自立できない「寝たきり」の期間ということになります。

私は生物寿命と健康寿命の差を10年縮めることが、世界一の超高齢社会である日本の課題だと考えています。暴食による高度肥満、アルコールの過剰摂取が引き起こす肝硬変、たばこによる慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの疾患を持つ人は、フレイルになったときの生存率も下がります。やはり毎日の生活習慣は大切ですね。食べ過ぎ・お酒・たばこには注意してください。

さて、なぜフレイルへの関心が高まるとともに漢方が注目されるようになったか、皆さんお分かりでしょうか。西洋薬は「糖尿病」「高脂血症」といった診断が下って初めて投与できる薬ですから、たとえば食欲不振や倦怠（けんたい）感といった未病の状態では使えません。しかし漢方は未病の状態でも処方できる。これは大きな違いです。

先ほどフレイルは東洋医学の未病にあたるといいました。つまりフレイルを予防・改善する薬が漢方であるということなのです。漢方のなかには骨密度の改善や滋養強壮に効果があるものもありますが、これらはフレイル予防にうってつけといえるでしょう。フレイルと密接する運動器症候群＝ロコモティブシンドローム（ロコモ）の予防にも漢方が着目されています。また、抗がん剤と漢方を併用したところ「抗がん剤の効果が高まった」「副作用が軽減された」などの報告もあります。漢方には補剤としての役割もあるのです。

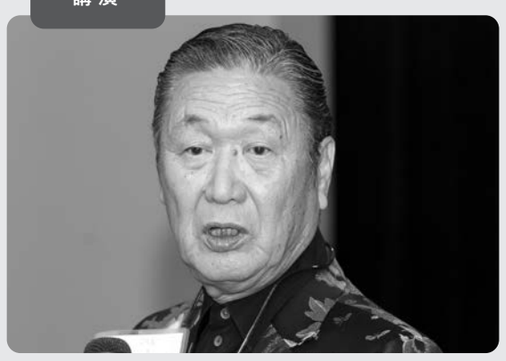
現在、100歳を超えてなお現役で活躍している方々が世界中に大勢いらっしゃいます。長い人生を元気に過ごすためにはフレイル予防を心がけ、まずフレイルチェックをしましょう。そして「フレイルかも」と思ったら、早めに医師や薬剤師に相談してください。「食・運動・未病・漢方」をキーワードに、みんなで健康寿命を延ばしましょう。

フレイルチェック

- □ 疲れが取れにくくなった
- □ 食欲がなくやせてきた
- □ 歩くのが遅くなった
- □ 力が入らなくなった
- □ 出かけるのがおっくうになった

あなたはいくつ☑がつきましたか？　三つ以上の人はフレイルかも！

講演



スーパーエネルギー!!

デザイナー／プロデューサー　**山本寛斎** さん

今日、ここで初めて話すのですが、僕は中学・高校と応援団長をやっていました。ただ、型にはまった応援がとても嫌で、今までにないスタイルを考えて試行錯誤してきました。その経験と充実感が今の生き方の原点となったように思います。

ファッションデザイナーとして世界を飛び回った後、今度は世界でショーを開くようになりました。初の海外公演は1993年。会場は当時外国人に貸し出されたことのない、モスクワの赤の広場でした。1年ぐらいプレゼンを続けてようやく許可が下りたのですが、今度は資金集めです。新聞を眺めてパートナーになってくれそうな会社を探し、ひたすら手紙を書く。そんな日々がまた1年ほど続きました。このときの原動力は「やりたいことを実現するんだ」という気持ちです。皆さんも要領など気にせず、やりたいことのためにエネルギーを燃やしてください。

企業講演

クラシエの漢方について

クラシエ薬品株式会社　**矢嶋浩平** さん

矢嶋浩平 さん

クラシエ薬品では漢方を中心に、医療用医薬品と一般用医薬品の製造・販売を行っています。漢方の歴史は古く、たとえばニンジンは薬用の植物として、8世紀の書物にも記載されています。薬用のニンジンはウコギ科ですが、普段私たちが食べているニンジンはセリ科。セリ科のニンジンは元々「セリニンジン」と呼ばれていましたが、これはウコギ科のニンジンの根に形が似ているから。つまり薬用のニンジンの方が歴史が古いのです。

漢方には生薬が使われますが、これは食べ物のなかから薬効を見つけ、体系化したものです。東洋医学に「医食同源」という考え方がありますが、はるか昔、まだ漢方が確立していなかった頃の中国には、食事で病気を治す「食医」という仕事がありました。毎日の食事は健康と密に関連しているのです。日常生活でバランスのよい食事をとることを前提に、疲れがとれないときにはカボチャやサツマイモ、肌のつやが落ちたと感じたらタコやホウレンソウ、足腰の衰えを感じたらクリやクルミ……といったように食べ物を上手に選ぶと、体を支える力になり、漢方もはたらきやすくなります。

フレイルの症状に限らず、自分の症状に合った漢方を知りたいという方のために、クラシエではホームページ上に「からだかがみ」というサイトも用意しています。体の不調を感じたら一度検索してみてください。漢方をお求めの際はかかりつけの医師や薬局の薬剤師、登録販売者にご相談ください。

パネルディスカッション

- 山本寛斎 さん
- 乾 明夫 先生
- 熊本赤十字病院 総合内科・総合診療科 副部長　加島雅之 先生

――寛斎さん、年齢を重ねたことで生活や心境に変化はありましたか。

山本　間もなく75歳になりますが、自分が幸せかどうかは心の持ちようで決まると感じるようになり、最近はいつもニコニコ過ごすことを心がけています。あとは本を読むようになりました。いろいろな方向に興味が広がって楽しいですよ。

乾　寛斎さんは今も好奇心を絶やさず、心も健康的ですね。フレイル予防にはとてもいいことです。もしフレイルになると寛斎さんのように過ごすのも難しくなってしまうので、フレイルチェックで当てはまる項目が少ないうちに予防することが大事です。

――寛斎さんといえばファッション。ファッションは、心にどんな作用を及ぼすと考えますか。

山本　いいスーツを着て親しい人と会うだけでも心が弾みますよね。ファッションは人の心にとても影響しますから、お金がなくても工夫やコーディネートでカバーして、心からおしゃれを楽しんでほしいと思います。

――楽しい気持ちは、フレイル予防にもよい影響を与えるのでしょうか。

加島　フレイルは英語の「虚弱」からきている言葉ですが、これは体だけでなく、社会とのつながり、心の弱った状態も指しています。その点、ファッションを楽しむと心が豊かになりますし、誰かに見てほしい、情報交換をしたいという気持ちが生まれて社会に出るきっかけにもなる。とてもよいことだと思います。

――フレイルは五つの項目で簡単にチェックできますが、このチェックで大切なのはどんな点でしょう。

加島　気づきがあることがとても大きいと思います。それをきっかけに日常を変える機会ができますし、治療の前段階で医師に相談できるチャンスも生まれますよね。医師への相談をきっかけに、漢方を始めてみるのもいいかもしれません。

――寛斎さんは、健康に関して心がけていることはありますか。

山本　僕はちょっとしたことでも病院に行っています。複数の病院にかかって、いろいろな先生から見解を伺っていますね。

乾　それなら病気や不調を早期発見して手を打つことができるし、セカンドオピニオンも取り入れている。とてもいいことだと思います。

加島雅之 先生

Q　フレイルで外来診療を受けるとき、何科に行けばよいですか。

フレイルは近年ようやく西洋医学にも取り入れられるようになった概念で、一般医家でも少しずつ理解が広まっている最中です。また、フレイルの原因は体・心・環境など多岐にわたるので、まずは全体的に診てくれる「総合診療科」を受診することをおすすめしています。これは全身の状況を評価して、どこが問題なのかを適切に見分けてくれる医師がいる新しい科目です。

Q　フレイル予防のためにはどれくらい運動すればよいですか。

適切な運動量には個人差がありますが、息切れすることなく「もうちょっと続けられるかな」と感じるポイントが、フレイル予防の運動における一つの目安になります。ちょっと体を動かすことから始めて、徐々に運動量を上げましょう。もし運動後の痛みが翌日に残るようであれば、それは無理をしてしまったサイン。健康のために、安全な範囲で楽しく体を動かしてください。

フレイル漢方薬理研究会　Kracie　お客様相談窓口　TEL.03-5446-3334（10:00～17:00、土・日・祝日を除く）