

たいせつなこと。

# Kracie

## フレイル改善には、 未病に対応する漢方が期待されている。

### 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。「3なし状態」を防ぐために。

【共催】クラシエ薬品株式会社／朝日カルチャーセンター「後援」朝日新聞社メディアビジネス局  
【会場】朝日カルチャーセンター（福岡10月30日、名古屋11月6日、大阪11月18日の3会場）にて開催  
フレイルとは、健康と要介護のあいだの「心身が老い衰えた虚弱状態」。人生100年時代を健やかに生きるためにも「フレイル予防」が大切になります。本セミナーでは登壇者によって漢方を活用したフレイルの予防法をご紹介します。



司会進行：森まどかさん  
医療ジャーナリスト

### 講演

## フレイルと漢方「健康長寿に向けて」

鹿児島大学大学院 医学部総合研究科 漢方薬理学講座 特任教授  
フレイル漢方薬理学研究会 代表世話人  
乾明夫 先生



長くなった人生を豊かに。  
健康寿命をのばすために。

健康寿命をのばすために、フレイルへの関心が高まっています。フレイルとは、要介護状態の一步手前にある状態を示す超高齢化時代の重要なキーワード。私は、フレイルとは、足腰の筋力が衰えて歩くのに常に「杖が必要な状態」にある方というイメージを持っています。とくに足の大腿部をはじめとする下肢（骨格筋）の萎縮を中心とした、心と体の虚弱状態と言えるかと思えます。



心と体の健康を保つためには、まず「フレイル」を予防することが必要です。厚生労働省は、ご高齢の方の健康寿命をのばし、介護予防につなげるために、来年度から75歳以上の方を対象に「フレイル健診」を実施する

どうしてこのようなことが問題になってきたか。それは日本の超高齢化社会にたどり着きます。2000年くらいから日本の高齢化は顕著になり、いま日本の高齢化は世界でトップに。2050年には65歳以上の高齢者が約4割に。私は成熟した社会が構築されるのは悪いことではないと考えますが、健康寿命と寝たきりを含む生物寿命（平均寿命）との差が約10年あると言われ、健康寿命の延長でその差を縮めることが今、大きな課題です。

抑うつや認知機能低下などを示す「精神・心理的フレイル」。「社会的フレイル」。そして、骨格筋の萎縮や骨粗しょう症など足腰の筋力の低下による「身体的フレイル」。フレイルは、これら3つの概念があると考えられています。

例えば「精神・心理的フレイル」であれば、うつ、不安、認知機能低下といったそれぞれ側面があり、私はその方の症状にあわせ、治療できるところから始めています。

ことになっていきます。健診は市町村が主体となり、「1日3食食べているか」「週に1回以上は外出するか」「今日が何月何日かわからない時があるか」など、生活習慣や認知機能などに関する15項目を尋ね、健康状態を把握したうえで、運動などの助言を行い、生活改善を促す新たな健診制度が導入されます。日本の超高齢化を受けて、国も力を入れていくことになっていきます。

フレイルは3つの概念、多くの疾患と関わっているのも特徴。

して「メタボリックシンドローム」があります。そもそも私たちの体は溜め込むことが得意なんです。高度肥満者の寿命は約10年短いと言われ、フレイルはもちろん、心筋梗塞、脳梗塞、癌、認知症の発症も増加。こうなれば、長い人生を明るく楽しく健やかに生きることができなくなっていくんです。

「漢方」はそれらの症状に対応できます。

漢方は「未病」の状態でも投与でき、なかでも人参養榮湯は、病後の体力低下、疲労倦怠、食欲不振などに効果がある漢方。まさに未病に対応する人参養榮湯は、フレイルの根幹になる薬であり、フレイルの第一選択薬になりうると考えています。



日本医学史の祖と言われる医聖 曲直瀬道三（1507-1594）

人參養榮湯が記載されている衆方規矩

企業講演 毎日の健康に強い味方!! 漢方薬「簡単ポイントチェック」  
矢嶋浩平  
クラシエ薬品株式会社



漢方薬って、難しい？そんなことはありません。漢方を選ぶ際のポイントは、まず健康な人体にとって、肥満など「いらぬものを除くタイプ」と、栄養などが足りない「必要なものを補うタイプ」のどちらかを選ぶこと。後者の代表格が「人参」ですが、これは私たちが食卓で見るとニンジン（セリ科）とは異なります。

漢方の人参はウコギ科で約二千年前の中国の薬物書にも載っているほど、歴史は古く、そこには「久しく服用している」と、だんだんと身の動きが軽くなって、年齢を伸ばせるようになってくる」と記されています。

このように人参は命を養う生薬として、古来より重宝されてきたものなんです。漢方薬の材料になる生薬は、普段食べられている食材から見つけられたと言われています。何千年も前の中国では、食事で病気を治す「食医」という地位もあつた

2016年発足以来、各世代人が専門的な立場からフレイルの基礎研究～臨床まで推進。一方で、がん部門の研究にも注力しています。漢方を役立てながら、健康長寿国・日本を目指し、世界へも研究成果を発信しています。



Kampoful Life  
カンポフルライフ フレイル 検索

- ### フレイルチェック
- 疲れが取れにくくなった
  - 食欲がなくなってきた
  - 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
  - 3つ以上の人はフレイルかも

元気なし、食欲なし、外出なし。「3なし状態」のフレイルに、漢方を。  
私たちクラシエ薬品は、漢方によるフレイル改善の啓発活動を実施しています。

# クラシエの漢方

クラシエ薬品株式会社  
お客様相談窓口 TEL.03-5446-3334  
受付時間10:00～17:00(土、日、祝日を除く)  
www.kracie.co.jp