

特集 ■ 女性のフレイルを考える

2 栄養とフレイル

大塚 礼

OTSUKA Rei

国立長寿医療研究センター NILS-LSA 活用研究室 室長

はじめに

フレイルは高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、転倒、ADL低下、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態を指す。また最近では、このような身体的問題に加えて、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む包括的な概念とされている。

フレイルの成因や悪化要因には低栄養*が介在すると考えられている。本稿では高齢期にきたしやすい低栄養のリスク要因を概説するとともに、先行研究やわれわれのコホート研究の解析結果を踏まえながら、栄養とフレイルの関連について考察する。

*：摂取する栄養素が、生体内で使用される量より少なく、生体維持に支障をきたす状態

高齢期の低栄養

一般に高齢期には、咀嚼力が落ち、唾液分泌が減少し、消化機能が低下する。また基礎代謝量や身体活動量の低下により、摂食量も低下しやすい。体力や認知機能の低下に伴い、栄養バランスに配慮した食事の準備が困難になることもあり、経済的問題や孤食、うつなどの精神疾患などによっても食事内容が乏しくなることがある(図1)。このように、高齢期はさまざまな要因により食事の量や質が低下しやすく、低栄養をきたしやすい時期である。

フレイルと栄養

フレイルを身体的フレイル、心理的フレイル、社会的フレイルに大別すると、いずれも低栄養と密接に関連する(図2)¹⁾。例えば、口腔機能や身体活動量の低下により摂食量が低下すると、骨格筋や生体機能保持