

あきる野市医療・介護地域連携支援センター研修会

コロナ第6波に備えるため、我々ができること

Ⅰ 外来診療からの視点

「コロナ禍の外来診療」

医療法人社団賢秀会小机クリニック 黒澤 毅文

2021年11月17日

本日のお話

- ・ **1. コロナ禍の外来診療で私が感じたこと**
- ・ **2. コロナ禍でのフレイル**
- ・ **3. 診察室でみるフレイル**

本日のお話

- ・ **1. コロナ禍の外来診療で私が感じたこと**
- ・ **2. コロナ禍でのフレイル**
- ・ **3. 診察室でみるフレイル**

コロナ禍の外來診療でよく聞く話

- ・自宅にいるといつもより過食傾向**
- ・会合や寄合での集まりができない**
- ・家族から外出を控えるように言われる**
- ・気分が落ち込みやすい**

コロナ禍の外來診療でよく聞く話

- ・ **自宅にいるといつもより過食傾向**
 - **糖質や脂質が多くなる傾向あり**
 - **体重増加の相談も多い**

- ・ 会合や奇合での集まりができない
- ・ 家族から外出を控えるように言われる
- ・ 気分が落ち込みやすい

コロナ禍の外来診療でよく聞く話

- ・ 自宅にいるといつもより過食傾向

- ・ **会合や寄合での集まりができない**
→精神的孤立、気力低下

- ・ 家族から外出を控えるように言われる

- ・ 気分が落ち込みやすい

コロナ禍の外来診療でよく聞く話

- ・ 自宅にいるといつもより過食傾向
- ・ 会合や奇合での集まりができない

- ・ 家族から外出を控えるように言われる
 - ・ 気分が落ち込みやすい
- 運動機会の減少 ・ 社会参加の減少

東京都医師会からのお知らせ

過度な自粛
が引き起こす
「フレイル」
とは。

「フレイル」という言葉を知っていますか。健康と要介護状態の中間にある虚弱な状態のことです。原因は、身体機能が低下すること、人との交流が少なくなること、執力の低下やうつ状態になることなどが挙げられます。フレイルを予防するためには、食事を摂らし、体を動かす、人と会うことで話をすることなどがとても重要です。いまは緊急事態宣言下で外出自粛を強いられていますが、その時々の感情状態を見ながら、適切な感情対策をしたうえで外出を心がけてください。大切なのは、新型コロナを「正しく恐れる」こと。不安なことや分からないことがあるれば、かかりつけ医に相談してみてください。コロナ禍においても、健康意識や自己管理能力を高めて規則正しい生活を営み、健康寿命を伸ばしましょう。



西田 隆雄 東京都医師会会長、日本老年医学会会長、日本老年学協会会長、日本老年学協会名誉会長、日本老年学協会理事、日本老年学協会副会長、日本老年学協会幹事、日本老年学協会評議員、日本老年学協会監事、日本老年学協会顧問、日本老年学協会賛助会員

コロナ禍のいまだからこそ始めませんか、フレイル予防。

フレイル予防についてさらに詳しく
西田理事インタビュー公開中

都のため、人のため。 東京都医師会

2021年2月27日 読売新聞掲載

もう一つの
緊急事態
「フレイル」を
ご存じですか。

「ちょっと嫌せてきた」「つまずきやすくなった」「物忘れが別になる」といった状況、身に覚えがありませんか。それはフレイルの始まりかもしれません。フレイルとは、健康な状態と要介護の中間にある虚弱な状態を指します。認知機能低下の低下が見られ、放っておくと要介護の状態になることも。でも、フレイルは予防・改善することができます。対策の3本柱は、「栄養」「運動」「社会参加」。まず、食事を摂ること。そして、人混みを避けて散歩するなど運動を心がけてください。人との繋がりが大切ですが、スマホやパソコンを使えば、いつでも会うことができます。過度な自粛はフレイルを押し広げる恐れ、気になるところがあれば、かかりつけ医に相談してみてください。清潔な生活を送ることも大切です。正しい「健康」のもとで暮らすだけ楽しく日々を送り、健康寿命を伸ばしましょう。



平川 誠 東京都医師会副会長、日本老年医学会理事、日本老年学協会理事、日本老年学協会副会長、日本老年学協会幹事、日本老年学協会評議員、日本老年学協会監事、日本老年学協会顧問、日本老年学協会賛助会員

思いあたる方は、改善への取り組みを! まだ間に合います。

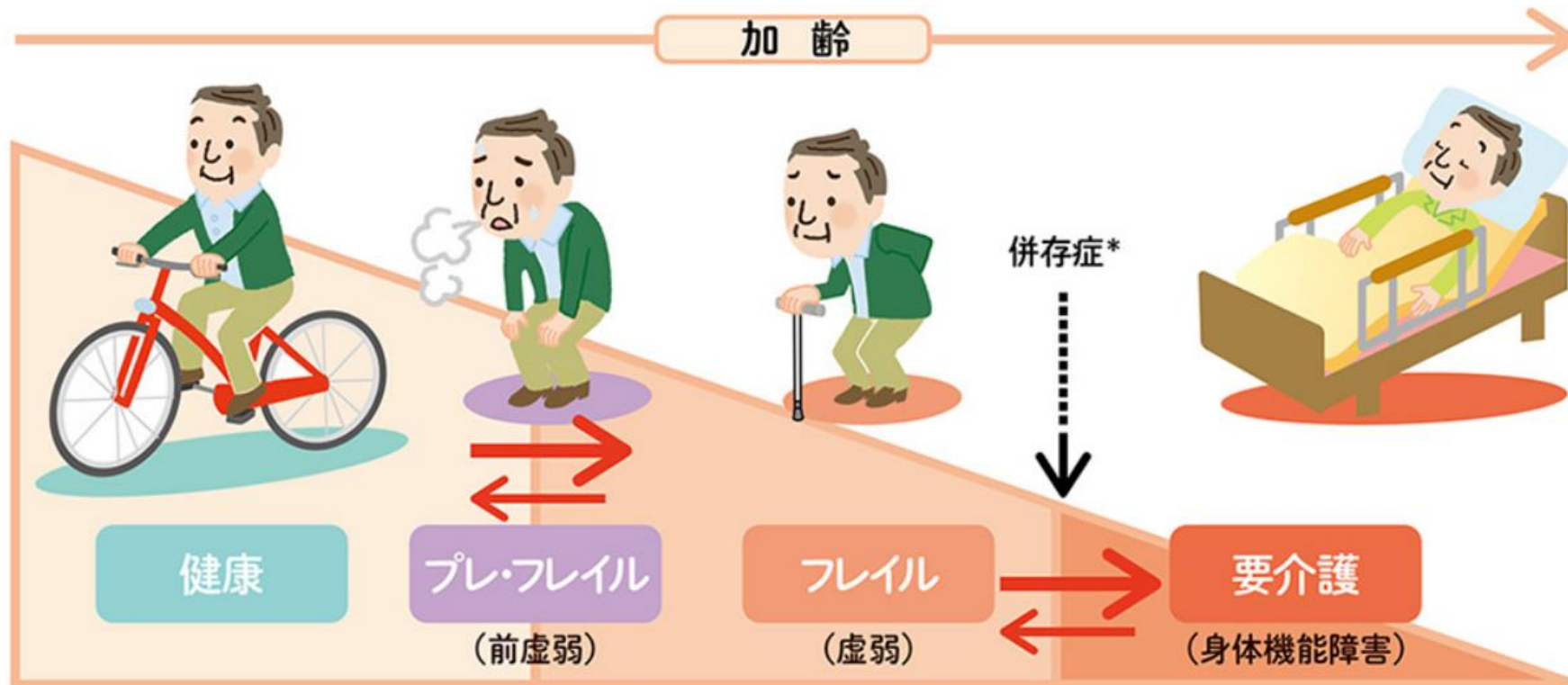
フレイル予防についてさらに詳しく
平川副会長インタビュー公開中

都のため、人のため。 東京都医師会

2021年2月27日 朝日新聞掲載

本日のお話

- ・ **1. コロナ禍の外来診療で私が感じたこと**
- ・ **2. コロナ禍でのフレイイル**
- ・ **3. 診察室でみるフレイイル**



生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

【注意】
高齢期における減量に潜むリスク

**介護予防
早期予防重視型**

- 歩く・動く
- しっかり噛んでしっかり食べる
- 社会貢献・社会参加 (閉じこもらない)

**自立支援に向けたケア
多職種協働**

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

**虚弱期のケアシステムの確立
医療・介護や住まいも含めた
トータルなケアシステム**

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質(QOL*)を重視

フレイル診断基準

フレイル診断基準 (Fried LP, 2001)

1. 体重減少、
2. 歩行速度低下、
3. 筋力低下、
4. 易疲労、
5. 身体活動レベル低下

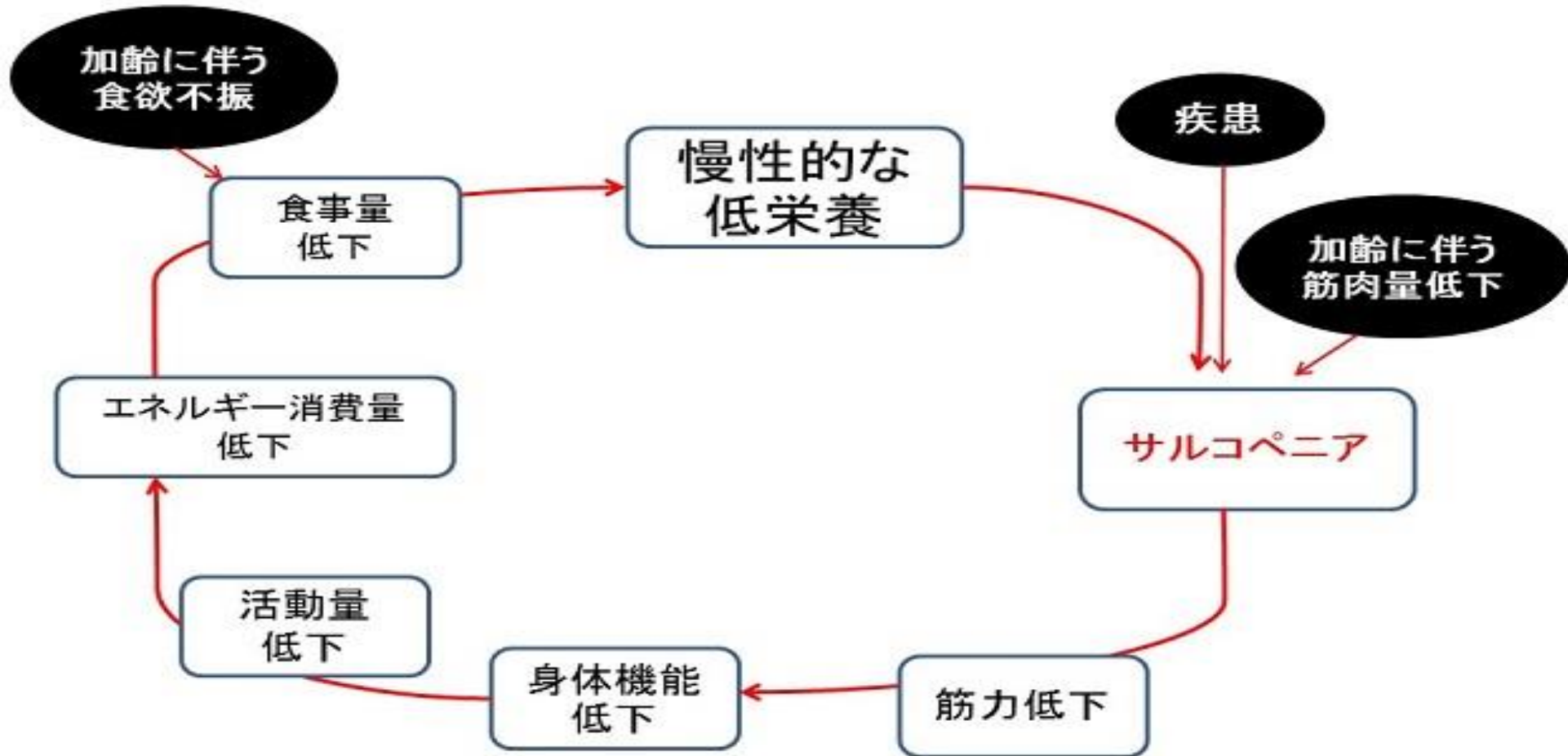
3つ以上満たす場合はフレイル

簡易版フレイル・インデックス (Yamada M. 2015)

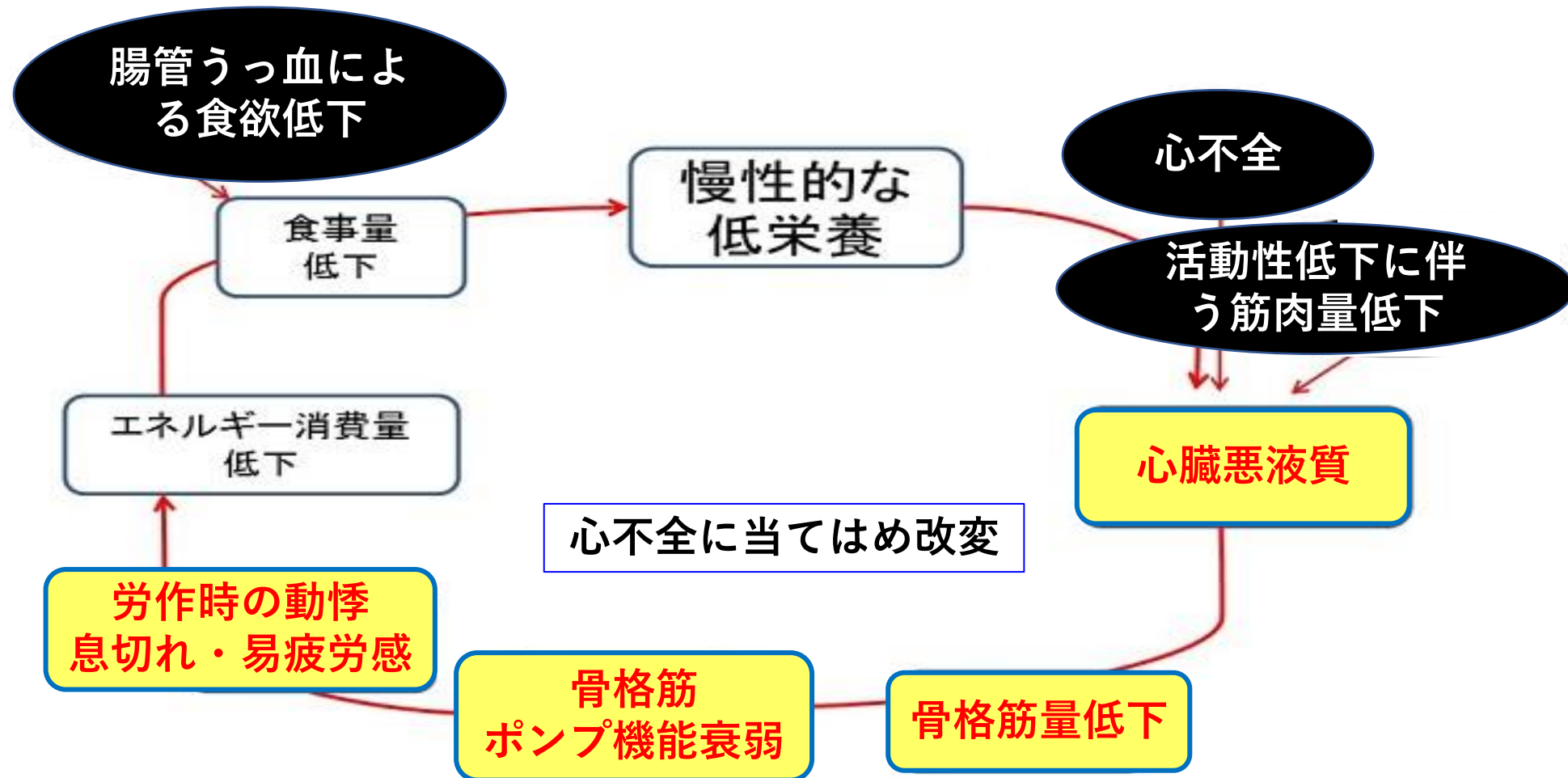
1. 6か月間で2～3キロ以上の体重減少がありましたか？
2. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
3. ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？
4. 5分前のことが思い出せますか？
5. (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがしますか？

3つ以上満たす場合は要介護、転倒、死亡リスクが有意に高くなる。

Fried らが提唱する、フレイルサイクル



心不全におけるフレイルサイクル



**フレイルサイクルを断ち切るには、
医療と介護のチーム医療は必要と考える。**

本日のお話

- ・ 1. コロナ禍の外来診療で私が感じたこと
- ・ 2. コロナ禍でのフレイイル
- ・ 3. 診察室でみるフレイイル

診察時にみるフレイルチェック

まずは自分の筋肉量を試してみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く回してみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



開めない



ちょうど開める



開閉ができる

転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

次のお話

コロナ禍の外来診療で私が感じたこと



- **コロナ陽性者のその後やサービスでの対応**
- **家庭でできる感染対策の情報共有**
- **家庭で行うフレイル予防**