

身体的フレイル高齢者の関節疾患の特徴について

青木登紀子^{1,2}、小島成美¹、藤野建¹、平野浩彦¹、吉田祐子¹、大須賀洋祐¹、金憲経¹

¹東京都健康長寿医療センター研究所、²京都精華大学

【背景及び目的】

介護が必要となった主な原因は、要支援者では関節疾患が20.7%と最も多い。従って、フレイル高齢者の関節疾患の実態を分析することは介護予防の観点から極めて重要であるかを検討した。本研究では、身体的フレイル高齢者の関節疾患の特徴について詳細に分析したので報告する。

【方法】

対象者は、2009・2010年の包括的健診に参加した72歳以上の都市部在住高齢女性1,683人である。関節疾患については、1:1の面接調査を行い、痛み（腰、膝、複数箇所痛み等）、既往歴（変形性膝関節症、骨粗鬆症等）、転倒関連項目（転倒有無、転倒回数等）について調べた。体力測定は、筋力、歩行速度である。身体的フレイルは、2001年 Friedらが提案している選定基準、即ち「筋力の衰え、歩行速度の低下、身体活動量の減少、疲労、体重減少」の5つのうち、3つ以上に該当する者を身体的フレイル高齢者と操作的に定義した。

【結果】

身体的フレイル有症率は17.8%(299名/1683名)であった。骨粗鬆症(フレイル45.5%、正常36.4%、 $P=0.003$)、変形性膝関節症(フレイル35.9%、正常29.8%、 $P=0.038$)はフレイルで有意に多かった。過去1年間の転倒はフレイル27.1%、正常17.1%とフレイルで有意に高かった($P<0.001$)。痛みを有する割合、腰痛、複数箇所の痛みは身体的フレイル高齢者に有意に高かった。フレイル高齢者における外出減少と健康度自己評価で不健康は、変形性膝関節症より痛みを有する者で、転倒は変形性膝関節症と痛みの両者で有意差を認めた。フレイルと関連する要因は、複数箇所痛み($OR=1.590$ 、 $95\%CI=1.176-2.149$ 、 $P=0.003$)、骨粗鬆症既往($OR=1.313$ 、 $95\%CI=1.013-1.700$ 、 $P=0.039$)、腰痛($OR=1.866$ 、 $95\%CI=1.442-2.415$ 、 $P<0.001$)であった。

【考察】

フレイルには骨粗鬆症、複数箇所の痛み、腰痛の影響が示唆され、フレイル予防や改善策に活かすことが重要である。

【現場への提言】フレイル予防、改善策には、負荷を見極めた、マシンを用いるレジスタンストレーニングや機能的トレーニングなど、安全を確保しつつ効果的なトレーニングで生活するために必要とされる筋力を備えておく事が重要であろう。