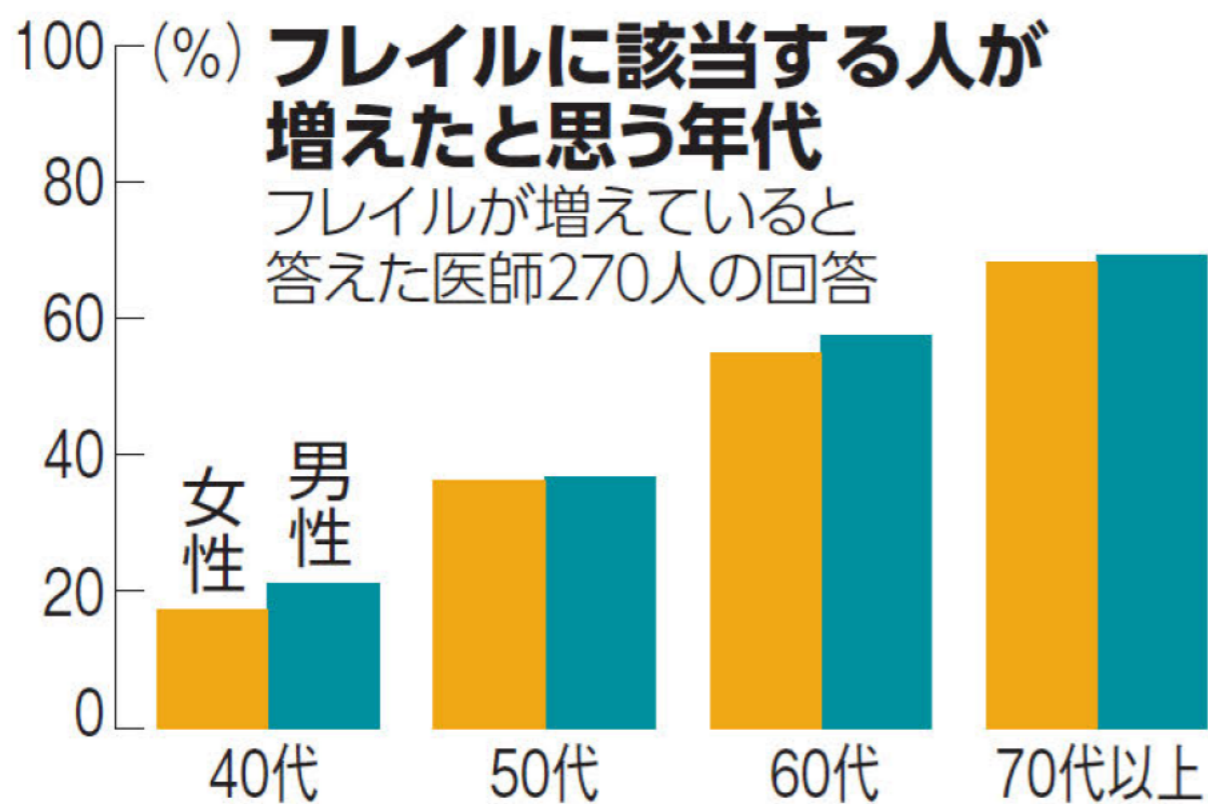


# フレイル 40、50代も増加

筋力や心身の活力が低下するフレイル（虚弱）の人が、40代、50代でも増えているとする調査結果を、日本生活習慣病予防協会がまとめた。多くの医師がさらなる増加を懸念し、「たんぱく質を含む食事」を予防策に勧めている。

調査は今年3、4月、インタ



## 日本生活習慣病予防協会まとめ

インターネットで実施し、フレイルの人と接点の多い内科医と整形外科、働く世代と接することの多い産業医を対象に110人ずつの計330人から回答を得た。フレイルに該当する人の増減を聞くと、11・8%が「かなり増えている」、31・8%が「増えている」、38・2%が「やや増えている」とし、計8割超が増えていると答えた。

どの年代で増えたと思うかを複数回答で聞くと、70代以上や60代と比べて少ないものの、50代男性が36・7%、50代女性36・3%。40代男性21・1%、40代女性17・4%だった。グラフ。フレイルというと高齢者に多いイメージだが、中高年での増加も実感されていた。また、20〜65歳でのプレフレ

イル（予備軍）の増減を尋ねると、75・5%が増加していると答えた。原因としては、筋肉量の低下78・7%、運動習慣の低下77・1%、外出機会の低下75・9%の順に多かった。

今後については、フレイル、予備軍ともに約9割の医師がさらに増加すると思うと答えた。

プレフレイルへの予防をいつ始めるべきかは、40代が30・5%と最多。50代20・9%、30代20・6%と続き、比較的若い頃から始めるべきだとの見解が目立った。

働き盛りのプレフレイルを予防するのに有効な策としては、定期的な運動、歩く時間を増やす、筋肉量を減らさない、十分な睡眠、バランスを整えた食事といった回答が多かった。

協会理事の吉田博・東京慈恵会医科大付属柏病院長は「たんぱく質が不足すると筋肉量減少

につながり、隠れメタボ、フレイル予備軍のリスクを高める」と指摘。「肉や魚、乳製品などをとる食事習慣で改善してほしい」とコメントしている。

（編集委員・辻外記子）