



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

(代表電話) 03-3964-1141

(予約専用電話) 03-3964-4890

ホームページ <https://www.tmg Hig.jp/>

第174号 (令和6年3月号)

フレイル外来について紹介します

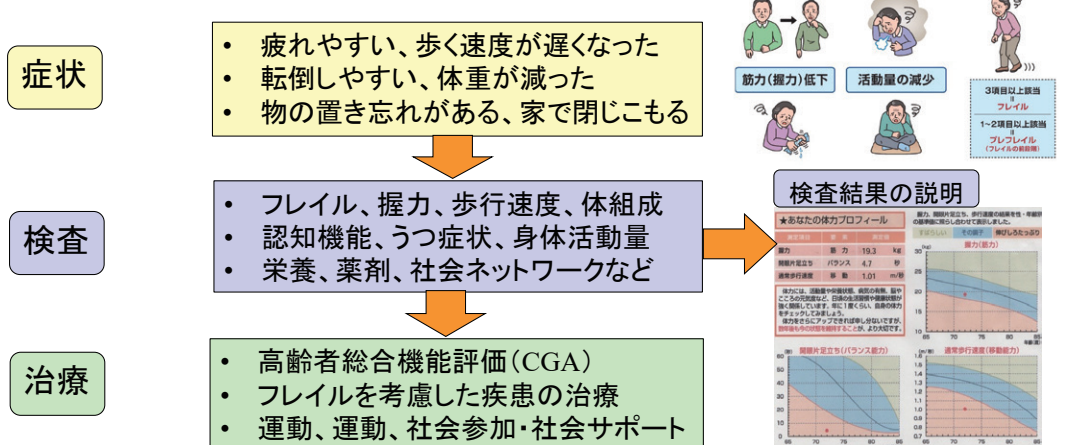


フレイル予防センター長 **あら き あつし**
荒木 厚

当センターのフレイル外来は2017年に東洋で初めて開始された外来です。これは2014年に日本老年医学会が介入により再び健康な状態に戻るという可逆性という意味を含めて、frailtyの日本語訳を「虚弱」から「フレイル」に変更した3年後に当たります。当初は循環器内科の石川先生、糖尿病・代謝内科の田村先生と私の3人が中心となって開始し、糖尿病、高血圧などの心血管代謝疾患で定期通院している患者さんで疲れやすい、歩く速度が遅くなった、身体活動が少なくなったという人に受診を勧めました。現在は年間約950人の患者が受診しています。

フレイル外来では医師が約30分でフレイルの症状の問診、身体診察を行った後に、臨床心理士が握力、歩行速度などの身体機能、体組成、認知機能の検査を行い、うつ、身体活動量、栄養、薬剤、社会状況について聴取しています(図1)。即ち、フレイル外来は高齢者の総合機能評価(Comprehensive Geriatric Assessment; CGA)を行う外来でもあります。したがって、現在は外科系患者さんの手術前後のフレイル評価や高齢診療科や呼吸器内科などの入院患者のCGAの検査を行う部門としても機能しています。また、地域から高齢者診療科では紹介された外来患

図1 フレイル外来の流れ



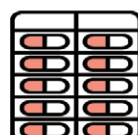
通いの場やデイケアの紹介



食事・栄養指導



減薬・減量
治療の単純化



フレイル予防のための診療ネットワーク



フレイル外来について紹介します

者はフレイル外来で CGA を行い、その結果に基づいて、治療を行っています。来年度からはフレイル外来に地域からの紹介枠を作って高齢診療科の医師が担当し、その機能を拡大していく予定です。

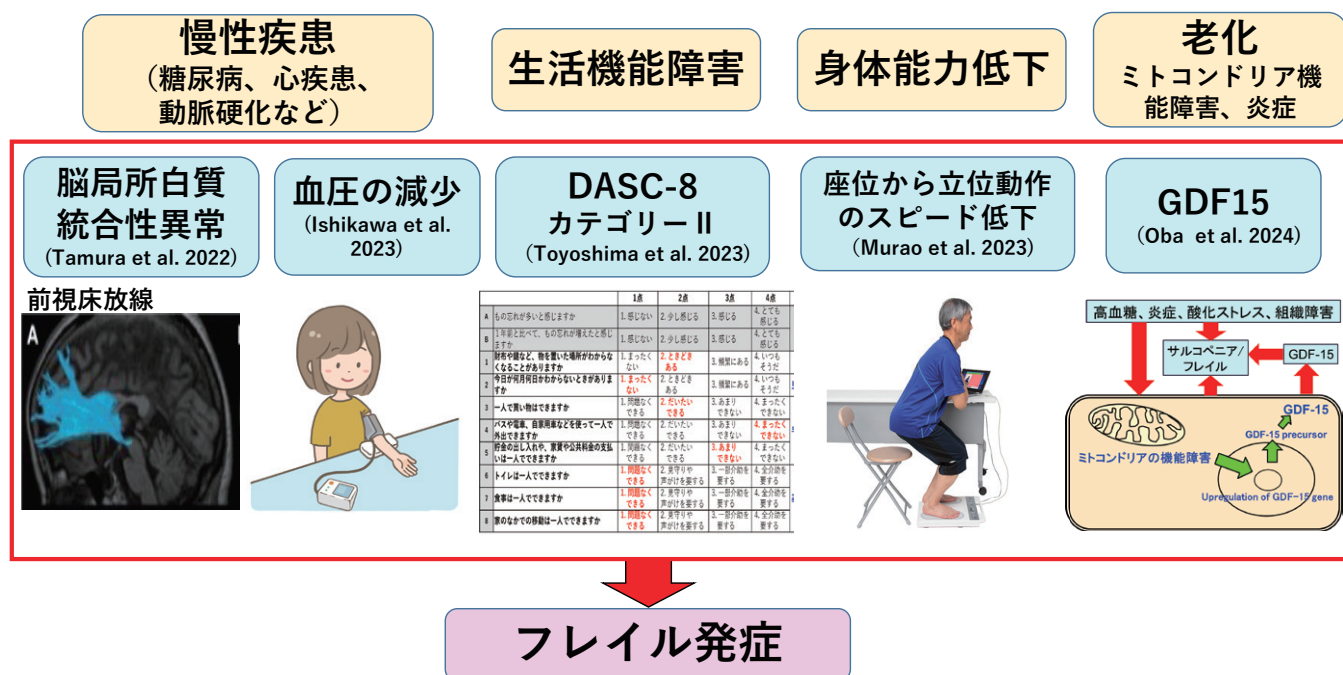
フレイル外来の魅力は高齢者のこれまでの人生を含めて、すべての領域の状態を評価し、フレイルの原因を明らかにし、対策を立てることができることです。高齢者がフレイルになる要因は身体機能低下、認知機能障害、うつ、栄養、薬剤、社会環境など様々であり、また、糖尿病、肥満、心不全、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患、骨粗鬆症、変形性関節症、肝硬変、貧血などの疾患やそれらが重なったマルチモビディティもフレイルのリスクとなり、その治療をフレイル予防の観点から見直すことができます。食事指導や減薬などのポリファーマシー対策も行います。

さらに重要なことは地域の社会サービスにつなげることで、運動、食事、社会参加を継続してできるようにすることです（図1）。「介護保険」の要介護認定を申請し、デイケアなどのサービスを受けていただくことが多いです。フレイル外来の詳細な検査結果に基づく意見書で適切な要介護度の認定が得られた場合もあります。最近「通いの場」で運動を勧める機会が増えており、特に板橋区は「10の筋トレ」ができる場所が110以上あり、社会資源に恵まれています。

フレイル外来では、研究所の先生と共同でフレイルの危険因子に関する研究も行っています。多くの論文（22編）を英文誌に発表し、うつ、社会ネットワーク低下、脊柱起立筋の筋肉量低下、起立時の血圧上昇などがフレイルの関連因子になることや脳局所の白質統合性異常、血圧の減少、DASC-8によるカテゴリーⅡ、座位から立位への動作のスピード低下、GDF15高値などがフレイル発症の危険因子となることを明らかにしました（図2）。また、病院における外科系のフレイル研究、スマートウォッチの研究にも貢献しています。

フレイル外来は多くの診療科や研究所の先生とネットワークを形成しながら、フレイル予防センターの部門の一つとして機能し、また、高齢者医療の理想の外来をめざして、さらなる発展を図っていきたいと考えています。

図2 フレイル外来で見出したフレイル発症の危険因子



患者さんの意思決定を支援する ～呼吸器内科が目指していることをご紹介します～



内科総括部長（呼吸器内科部長（診療科長）兼務） やまもと ひろし 山本 寛

2023年10月より、内科総括部長を拝命いたしました山本寛と申します。2013年4月から、呼吸器内科部長として務めて参りました10年以上の経験を、内科系診療科全体に共通する課題の解決にも生かしていければと思っております。引き続き地域医療への貢献に力を尽くしてまいりますので、この「糸でんわ」をお手に取られた皆様からも、何卒ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

患者さんの意思決定のお手伝いをさせてください

近年、呼吸器内科は医師不足という大きな課題に直面しています。全国的に、呼吸器内科を専門とする若手医師が減少し、さらには医師削減という国全体の動きもあるため、患者さんにとって不安な状況と言えるでしょう。医師が足りない、ということは、患者さんとのコミュニケーションを十分に取る時間がないということにもつながります。

患者さんにとって大切なのは、病気の診断や治療だけでしょうか？実際は、

「できるだけ長く、今の生活を続けたい」

「自立した生活を続けたい」

という希望をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。治療によって生活が大きく変わってしまうかもしれない、とか、家族に迷惑をかけるかもしれない、といった不安を感じて、前向きに治療に臨めないでいる方もおられるでしょう。

そこで、呼吸器内科では、患者さんの「未来予想図」を一緒に描くことを大切にしています。病気のことだけでなく、患者さん自身の希望や価値観も考慮しながら、治療方針を決定していきます。



患者さんの意思決定を支援する

例えば、肺がんの患者さんでしたら、その診断に対応した標準的な治療をご提案するのは当たり前で、その上さらに、患者さんの日常生活に影響を与えるさまざまな将来リスクを調べ、その結果にも照らしつつ、患者さんにとって大切なものを守るための治療をご自身の意思で決めていくためのお手伝いをできればと考えています。病院スタッフと患者さん、ご家族のみなさんとがスクラムを組んで進めていく医療をご提案できるよう、取り組んでまいります。



令和6年度公開講座のお知らせ

東京都健康長寿医療センターでは、最新の治療法や病気の予防法、研究成果を分かりやすく、楽しく知っていただける老年学・老年医学公開講座を開催しています。

令和6年度の老年学・老年医学公開講座は以下のとおり開催予定です。入場無料、事前申込不要でどなたでもご参加いただけます。奮ってご参加ください。

第169回

令和6年7月25日

文京シビックホール
大ホール

第170回

令和6年9月

オンライン開催
(YouTubeのみ)

第171回

令和6年11月22日

北とぴあ
さくらホール

第172回

令和7年1月24日

板橋区立文化会館
大ホール

※開催状況は予告なく変更になる可能性があります。
最新情報はホームページまたは院内掲示にてご確認ください。

過去の公開講座の講演動画を当センター
公式YouTubeチャンネルに公開中です！



◀ 老年学・老年医学公開講座
開催予定



◀ 【公式】東京都健康長寿
医療センター

がん相談支援センターだより・薬剤師編

～がんにつながるいろいろな悩みにお答えします～

薬剤科 ^{にしおか}西岡 ^{さわこ}佐和子

抗がん剤や放射線治療で皮膚に障害が生じると、皮膚のバリア機能が低下し、乾燥肌になりやすく、刺激に弱くなります。**症状が出る前から早めの予防・日頃のスキンケアが大切です。**

「がん相談支援センター」では、がんにつながるすべての不安や心配事の窓口として、各種専門職が知識を活かして応えるべく活動を行っています。今回は薬剤師より皮膚のケア・保湿剤の使い方について、お話をしたいと思います。

●保湿剤の使い分け

保湿剤には軟膏、クリーム、ローションなどのタイプがあり、塗る場所や目的によって使い分けます。

軟膏 	保湿力が高く、皮膚を保護する働きがある 乾燥が強い場合、ひび割れや硬くなっている場合に適している べたつきが強いため使い心地が気になる場合がある
クリーム 	伸びがよいためべたつきが気になりにくい 水や汗で流れてしまいやすいため、こまめに塗り直す必要がある 皮膚保護作用や保湿力は軟膏とローションの中間程度
ローション 	非常に伸びがよいためさらっとした塗り心地でべたつきが気になりにくい 広範囲に塗る場合や頭皮など有毛部に塗るのに適している 皮膚保護作用や保湿力は軟膏やクリームに比べて弱い

●保湿剤の塗り方

塗った場所がしっとりするくらいたっぷり塗ることが大切です。

塗る量は以下を基準に、薬を塗る範囲に合わせて使用量を調節してください。

※塗る量や場所など医師から指示がある場合は、医師の指示通りに塗るようにしましょう

保湿剤は病院で処方される外用剤の他、市販でも購入可能です。
毎日使用するものですので、使用感が良く、継続して使いたくなるようなものを選ぶとよいでしょう



能登半島地震に伴う被災地への職員派遣

令和6年能登半島地震で被災された皆さまならびにご家族の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

当センターでは、全国自治体病院協議会からの要請に応え、1月22日から2月末までに石川県内の病院へ看護師を計10名派遣し、病棟・発熱外来等の支援活動に従事してきました。

今後も要請に応じて職員を派遣していく予定であり、職員一丸となって被災地を支援してまいります。



▶当センター研究所では、高齢者の方も対象にした防災関連情報をホームページに公開しています。日々の災害準備を考え直すきっかけに、ぜひご活用ください。



東京都健康長寿医療センター 令和6年度科学技術週間参加行事

プロテオーム解析による老化研究

タンパク質は病気や老化により量的あるいは質的に変化します。プロテオーム解析はこのような変化を調べる分析技術の一つです。本講演では、プロテオーム解析に関する最新の研究や老化に関する我々のグループの研究成果を紹介したいと思います。

日時 令和6年4月16日
12時30分から16時まで

会場 板橋区立文化会館
所在地：東京都板橋区大山東町51-1

講演 会場：板橋区立文化会館 2階小ホール（当日先着250名）
時間：13時30分から14時50分まで（12時30分開場）

老化機構研究チーム 研究員 津元 裕樹 TSUMOTO Hiroki

ポスター発表 会場：4階大会議室
時間：12時30分から16時まで（12時30分開場）

●自然科学系・社会科学系の全9つの研究チームが最新の研究成果をポスター形式でご紹介します。
●時間内に自由にご覧いただけます。

「糸でんわ」編集事務局 03-3964-1141（内線1240 広報担当）