

令和2年度人材育成研修会 症例検討会

①サルコペニア・フレイルについて

②症例検討（2症例）

講師 東北生活文化大学 管理栄養士 高橋 文 氏

令和2年11月22日（日）および11月29日（日）に宮城県栄養士会3階会議室において、人材育成研究会症例検討会を開催し、合計8名の方にご参加いただきました。

はじめに、サルコペニア・フレイルの原因や診断基準について高橋氏からご講義いただきました。

近年、日本の高齢者人口は増加しており、2020年9月1日時点の住民基本台帳に基づく100歳以上の高齢者は8万450人となったという驚きのお話から始まり、それに伴い高齢者の栄養や体力など関係の深いサルコペニアとフレイルが数年前から話題となっていること、それぞれの原因や診断基準、栄養ケアの基本方針を丁寧にご講義くださいました。また、栄養士としてどのような介入ができるかを食事の場合、運動の場合と具体的にお話ししてください、参加者は頷きながら真剣に聞かれました。

サルコペニアとフレイルは加齢に伴う機能低下という点では共通しているものの、サルコペニアは“筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態”で、フレイルは“虚弱な状態”であること、さらにフレイルは身体的な面だけでなく、社会的、精神・心理的な面も関連しており様々な環境を総合的に見ていくことが必要であることを学びました。さらに、フレイルは様々な面からのアプローチが必要なため管理栄養士1人ではなかなか対応しきれな



い面もあり、チームで介入していくことの重要性を再認識することができました。

次に、高橋氏が栄養管理を行ったサルコペニア、フレイル症例について1症例ずつ症例検討を行いました。サルコペニア症例では誤嚥性肺炎にて40日間入院し摂取栄養量不足による体重減少や運動量の低下による体力低下が問題の方でした。フレイル症例では奥様を突然亡くされたことで様々なことが億劫となり社会との繋がりも減り食事への意欲も低下し体重減少に至っていた方でした。高齢化社会となった現在、病院にかかったり、施設に入所したりと誰かの目に触れることがある方の場合は栄養士が介入する機会を作ることができるものの、見えないところ（在宅）で同じような方は多く存在しており、そのような方々への介入が大変求められていること、私たち栄養士は今後在宅にも目を向けていくことが重要であることを改めて実感することができました。

参加者から「症例検討で実際の栄養士の関りを聞くことができ参考になった。」などの意見があり有意義な時間を過ごしていただけたようでした。 (文責 西川祐未)