

# COVID-19による感染症蔓延期における 西宮市高齢者のフレイルの現状<追跡調査>

◇2021年10月には緊急事態宣言が解除されました。2022年1月末には、毎日、これまで以上の感染者数が報告されております。日常生活の制限は中長期化しており、今後も様々な健康問題を引き起こすものと考えられます。

◇高齢期の健康問題において、フレイルが大きな注目を集めています。コロナ禍の間にCOVID-19とフレイルとの関連に関する報告が多くみられております。

それらの結果に基づきますと、フレイルの方は、元気な方に比べてCOVID-19の重症化のリスクが上昇することも報告されております。

◇COVID-19の感染症対策はもとより、高齢期の健康問題、フレイルを中心とした疾病の一次予防が欠かせません。今回の報告では、2020年度と21年度にアンケートにご回答いただいた方の2年間の状況を取りまとめました。

## 調査のフローチャート

調査対象：65歳以上の高齢者  
調査人数：4996名(無作為抽出)

20年度回答者数：2764名

21年度への調査協力者数：1648名

21年度の回答者数：1243名

21年度の回答者数：1235名(99.4%)が解析対象者

◎2020年8月に西宮市在住の約5000名の高齢者の方にアンケートを配布しました。

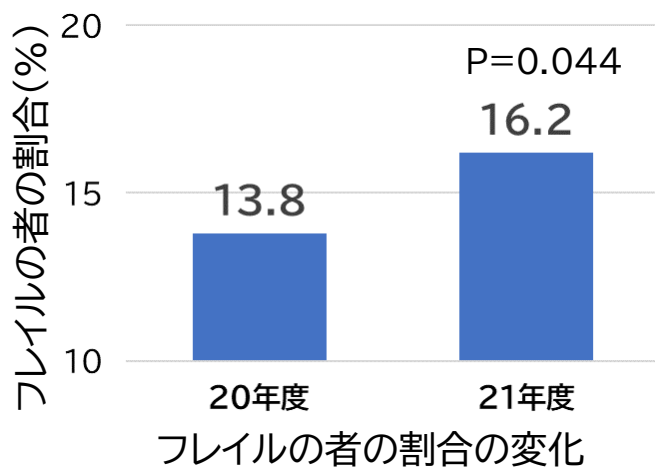
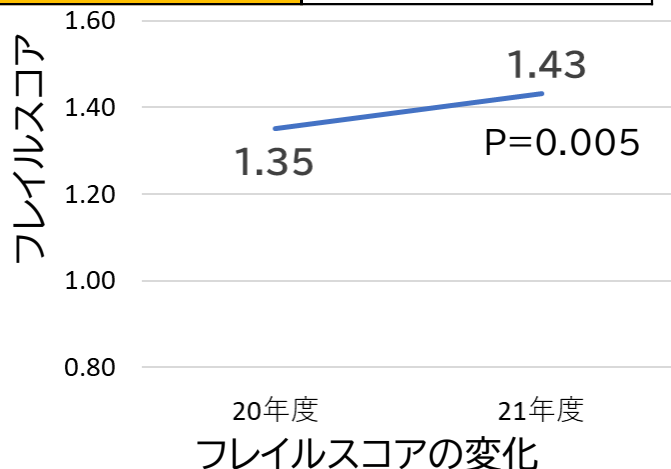
◎そのうち約1650名の方に、21年のアンケート協力を頂きました。

◎2021年は約1650名のうち、約1250名の方からアンケートの回答を頂きました。このうち、解析対象は1235名となりました。

質問事項	はい	いいえ
①体重減少	1	0
②歩行速度の低下	1	0
③運動習慣	0	1
④記憶力の低下	1	0
⑤疲労感	1	0
合計得点	3点以上はフレイル	

## フレイルの質問事項とその判定

フレイルは①体重減少 ②歩行速度 ③運動習慣 ④記憶 ⑤疲労感の5項目から評価します。フレイルスコアは0～5点となります。3点以上の者をフレイルと判定します。



フレイルスコアの平均は、1.35⇒1.43に上昇しました。また、フレイルの者の割合は、13.8%⇒16.2%に上昇しました。以上のことからフレイルの加速化が懸念されます。

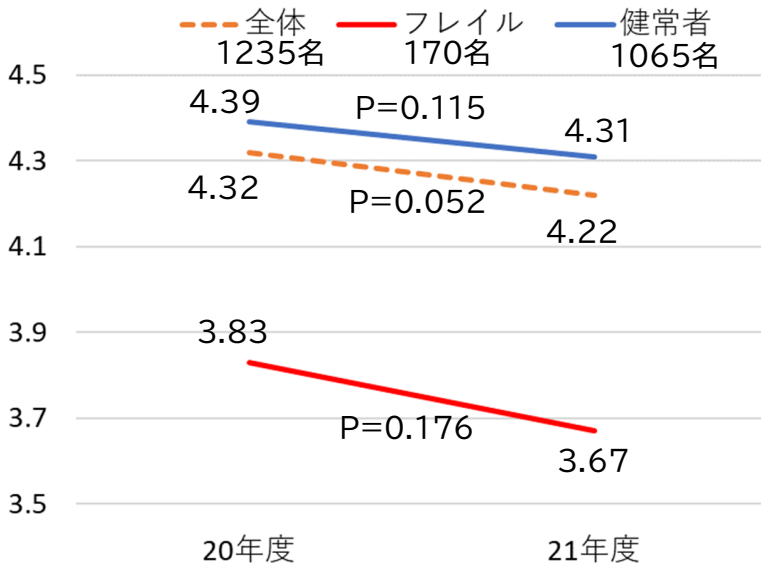
# <追跡調査> フレイルと食生活との関連

## ◎食生活とフレイル

パンデミックによるフレイルの加速化が懸念されています。

コロナ禍による制限された日常生活によって、健全な食生活を維持するのが難しい方は多くおられるのではないのでしょうか？ そこで次に、21年度に①フレイルと判定された者(170名)と②判定されなかった者(1065名)とで、食生活の変化(食品多様性スコア)を比較しました。

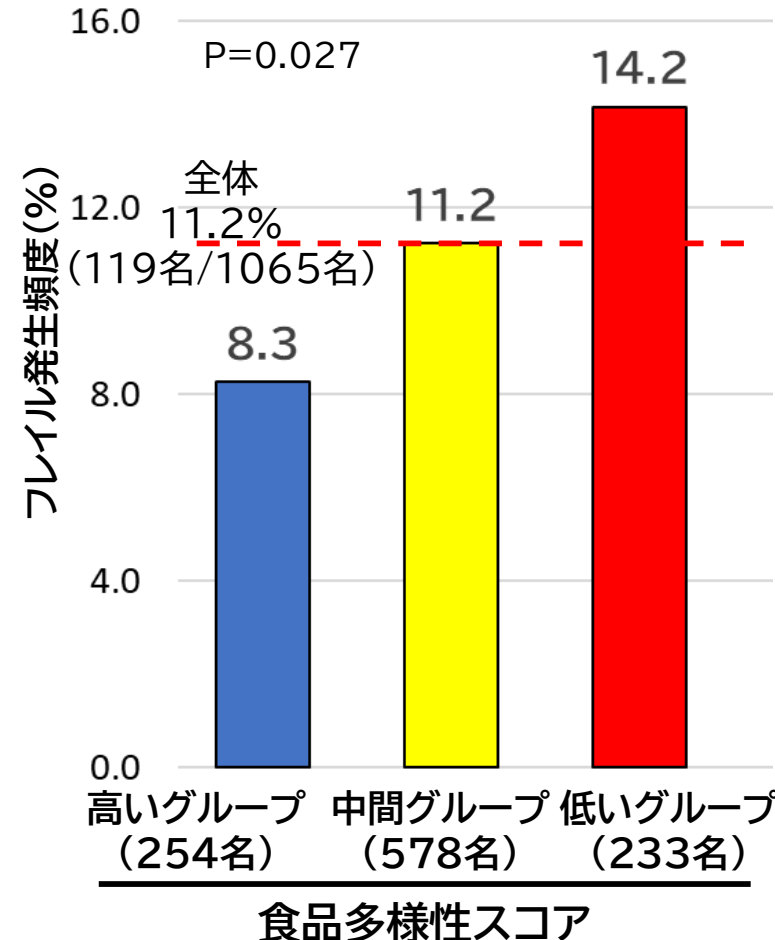
### 図. 食生活(食品多様性スコア)の変化



食品多様性スコアは、全体では、4.32⇒4.22となり、食品多様性スコアはこの1年間でやや低下しました。この傾向は、フレイルと判定された方も、そうでない方も同様の傾向でした。

\*食品多様性スコアは、肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜類、海藻類、果物、いも類および油脂類の10食品群の1週間の食品摂取頻度から評価します。各食品群に対して、「ほぼ毎日食べる」に1点、「2日に1回食べる」、「週に1、2回食べる」、「ほとんど食べない」の摂取頻度は0点とし、その合計点を算出します。得点の範囲は0から10点です。

### 図. 食品多様性スコアとフレイル発生頻度(%)



### 食品多様性スコアとフレイルとの関連

20年度にフレイルと判定されなかった者(1065名)の1年後のフレイル発生状況を追跡調査しました。この1065名のうち、新たにフレイルを発生した方は、119名(11.2%)でした。

次に食品多様性スコアを、高いグループ(6点以上,254名)、中間のグループ(3~6点未満,578名)、低いグループ(3点未満,233名)に分類しました。

各グループのフレイル発生頻度を比較すると、食品多様性スコアの高いグループは、8.3%、中間のグループは11.2%、低いグループでは14.2%でした。食品多様性スコアの高いグループと低いグループでは、フレイル発生頻度は約2倍も異なりました。

# <追跡調査>

## オーラルフレイルと食生活との関連

### ◎オーラルフレイル

オーラルフレイルとは老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔の健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象および過程です。

オーラルフレイルは、フレイルと同様に近年注目を集めている高齢期の健康問題のひとつです。そこで、追跡調査期間の食生活の状況を食品多様性スコアを用いて評価し、1年後のオーラルフレイルの発生頻度を比較しました。

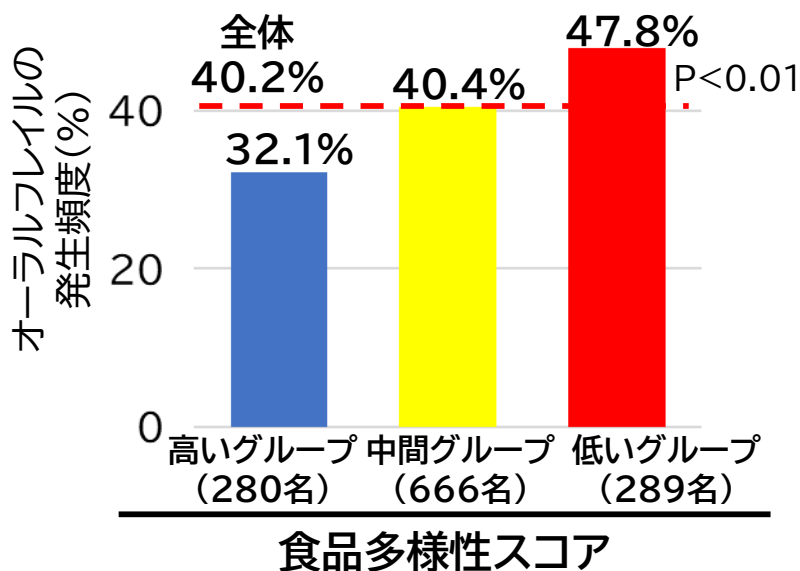
### オーラルフレイルスコアの質問項目

質問事項	はい	いいえ
堅いものが食べにくくなった	2	0
むせることがある	2	0
入れ歯を使用している	2	0
口の乾きが気になる	1	0
外出の頻度が少なくなった	1	0
たくあんくらいの堅さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
年に1回は歯科医院を受診している	0	1
合計得点		

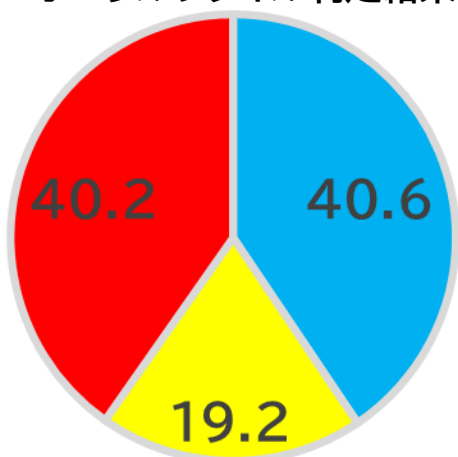
### オーラルフレイルスコアの算出

左の質問から、オーラルフレイルのスコアを算出しました。これらの質問の合計得点が、  
① ~2点:危険性は低い  
② 3点 :危険性あり  
③ 4点~:危険性は高い  
以上のおりに、合計得点を3段階で判定します。

### 食品多様性スコアと オーラルフレイル発生頻度(%)



### オーラルフレイル判定結果



### オーラルフレイルスコアの判定結果

上の図は、オーラルフレイルの判定結果を示しました。40.6%の方は口腔の健康は維持されており、しかし、全体の40.2%(497名)がオーラルフレイルと判定されました。またその予備群は19.2%であることがわかりました。

### 食品多様性スコアとオーラルフレイルの発生頻度

上の図は食品多様性スコアとオーラルフレイルの発生頻度の関連性を示しています。食品多様性スコアが高いグループでは、32.1%、中間グループは40.4%、低いグループは47.8%となりました。食品多様性スコアの低いグループと高いグループでは、オーラルフレイルの発生頻度は約1.5倍も高くなりました。