

やっとコロナも一段落したかと思ってい  
たら、狂ったような暑さが続く。じつじ  
高齢者には厳しい。

78歳のMさん。「この頃、歩くと、歩  
に疲れる。ふらついて、転びそうになる。  
脳梗塞にでもなったのでは?」と、元気が  
ない。しかし、脳の病気を疑わせるような  
症状はみられない。頭のMRI(磁気共鳴  
画像)の検査でも、年齢相応の脳の萎縮が  
みられるだけである。

目を閉じて立ってもらおうが、ふらつきは  
ない。だが、眼を開け、片足で立つのは難  
しい。握力は、右が20<sup>kg</sup>で、左が18<sup>kg</sup>と  
大幅に落ちている。体重も少し落ちたとい  
う。が、脳の病気なんかじゃない。フレイ  
ルだ。

フレイルとは、何らかの要因で筋力や心  
身の活力が低下し、介護が必要になりやす  
い状態である。健康と要介護の虚弱状態の  
間だ。

高齢者というのは、一般に、タンパク質  
の摂取量が減り、筋肉量や筋力の低下がみ  
られるものである。精神や心理的な衰えも  
あり、もともと準フレイル状態になってい

る。それが、ちょっとしたきっかけで、身  
体も心もより不活発になるという悪循環を  
繰り返す。転倒し骨折でも起こせば、簡単  
に要介護状態になってしまうのだ。

さて、Mさんの場合、そのきっかけと  
は、コロナとこの夏の暑さではなからう  
か。長い間、コロナによる外出制限を強い  
られた。そのうち、じっとしていることに  
慣れて、いつの間にか、運動不足、出不精  
のくせがついてしまったのかもしれない。  
さらに、この夏の暑さが追い打ちをかけた  
のか。動かない。動けない。元気が出な  
い。

いや、他人事ではない。まずは、自分の  
生活を見直してみよう。ちょっとでも心配  
になったら、しっかり食べて運動すること  
だ。そろそろ、少しは涼しくなるだろう。  
さあ、外に出て、歩こう。

(石黒修三「いしへろくりニック」・脳神経

外科医…8/28北國新聞掲載)