

令和2年度第1回フレイル予防プロジェクト2025 推進委員会

東京大学 高齢社会総合研究機構からの報告

田中友規¹⁾、飯島勝矢^{1,2)}

1) 東京大学高齢社会総合研究機構

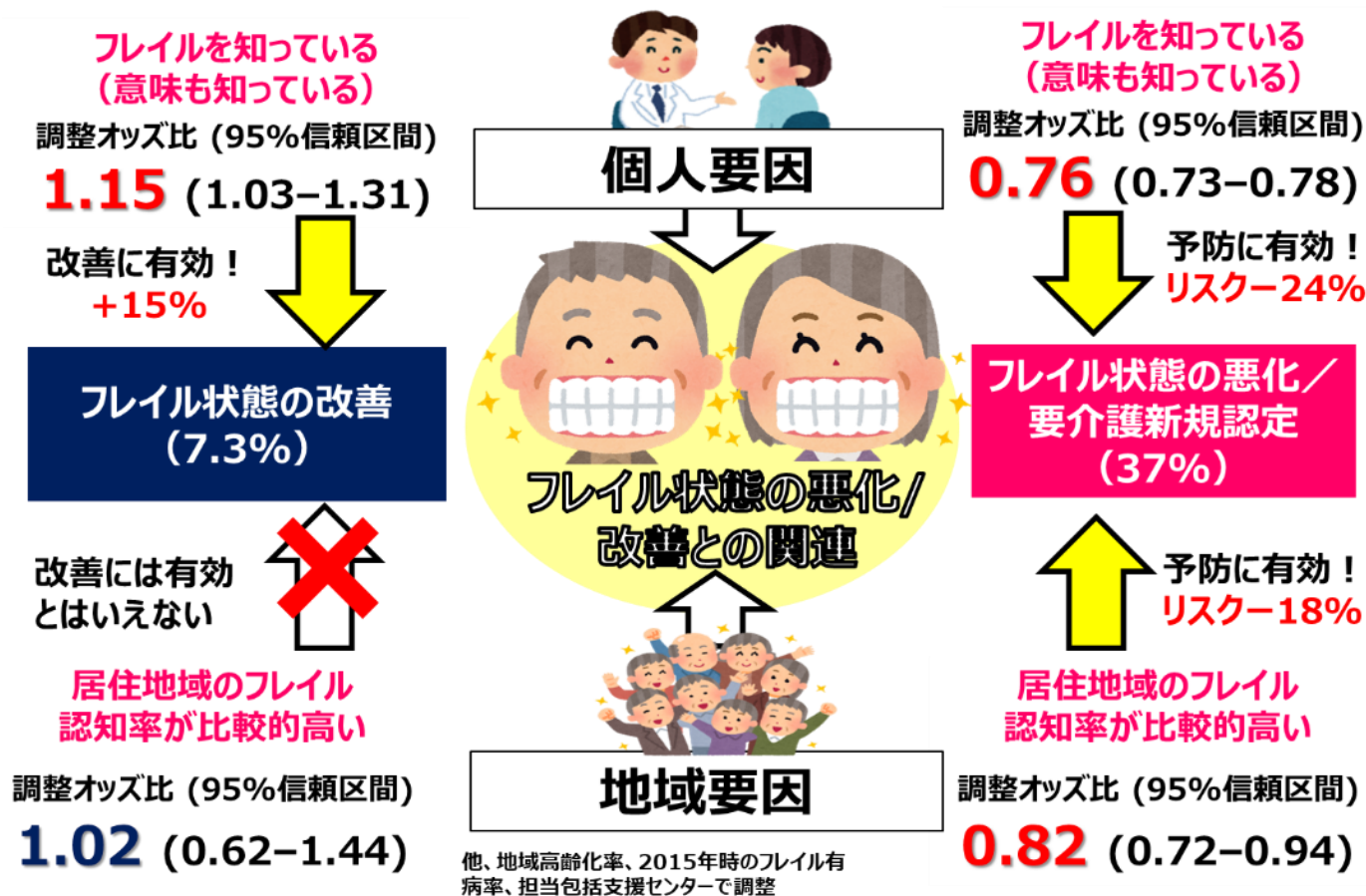
2) 東京大学未来ビジョン研究センター

概要

- ・ 自治体としてフレイルチェックを導入し、住民へのフレイル概念の啓発を広く行い認知度を高めることが、フレイルチェック参加者当人はもちろん、地域全体のフレイル状態の進行抑制や改善促進に良い影響があるかを検討した。
- ・ 東京都のフレイルチェック導入自治体における悉皆調査の3年間のパネルデータを用いて、フレイルチェック導入前後でのフレイル状態の変化を調査した結果、フレイルの意味まで知っている人は3年間でフレイル状態が悪化した人が少なく、フレイル状態から脱却した改善者も多かった。
- ・ また、自治体の生活圏域で比較すると、フレイルの認知率に地域格差があることがわかった。フレイルチェックを定期的実施している生活圏域ほど、認知率が高い傾向にあった。さらに、生活圏域のフレイル認知率の高い地域の住民ほど、フレイル状態が進行した人が少なかったが、フレイルからの改善との関係はみられなかった。
- ・ フレイルチェックを導入し、フレイルの認知率を高めることが、地域全体のフレイル状態の進行抑制につながる可能性が示された。一方で、フレイルからの改善とは関係せず、個人の自助努力や専門職等の然るべき介入が必要であった。ポピュレーションアプローチとして、地域全体にフレイル概念やその対策を啓発しつつ、フレイルチェック参加者の中に潜むハイリスク者のアウトリーチ体制等のハイリスクアプローチも同様に仕掛けていくことが重要である。下図に概説を図示してまとめた。

フレイル予防の「地域づくり」が、住民のフレイル予防に有益な可能性

デザイン : 東京都一自治体在住75歳以上自立高齢者を対象とした悉皆パネルデータ (2015-2018)
 対象 : 2018年調査参加者16,389名 (回答率90%) の内、2015年参加者13,013名 (平均年齢77.7±4.5歳; 男性42%)
 アウトカム : 2015年間-2018年度のフレイル重症化 (基本チェックリスト) / 要支援・要介護
 備考 : 欠損データは多重代入法により補完、一般化線形混合モデルによるマルチレベルにて検討
 備考 : フレイルは2014年5月に日本老年医学会が提案、2015年度の一般住民のフレイルの認知度は極めて低いと考える



背景・目的

フレイルは加齢に伴う生理的予備能の低下により、ストレスに対する脆弱性が亢進している状態とされるが、生活機能障害よりも早期段階を包含しており、然るべき介入や日常的な健康保健行動による改善が見込まれる。したがって、ハイリスクアプローチも重要であるが、ポピュレーションアプローチによるより早期からの予防的行動の促進が重要とされる。

従来のフレイル予防を目的とした介入方法では行政負担や医療従事者の存在が多くの時間と労力、財源が不可欠であり、実施可能な環境も限られるなどの課題も多く顕在していた。フレイル予防を担う医療従事者の人的資源も限られており、住民主体のフレイル予防講座や自身の状態を確認できる場が必要である。特に後期高齢者のフレイル予防では遠方での健康調査や健康づくりの現場への参加が難しい場合も多くなってくる。したがって、日常生活圏域内で高齢者が定期的な集う場(地域サロン)等で、住民主体によるフレイル予防活動を地域全体に広めていく必要がある。

そこで、東京大学高齢社会総合研究機構では住民主体のフレイル予防プログラム「フレイルチェック」を開発し、柏市と協同で市全土に展開してきた。フレイルチェックは、行政主体の養成研修を受けた住民がフレ

イルサポーターとなり、参加者の多面的なフレイルの危険性を口腔機能や社会参加状況も含めた多面的な視点からチェックし、良好な項目(青信号)や、特に注意が必要な項目(赤信号)を確認できるプログラムである。また、参加者と同じ当事者である高齢住民サポーターが、標準化された教育資料を用いて、フレイル予防の重要性、対策とそのメリットを伝えながら、既存の介護予防事業やインフォーマルな活動への参加を促す点が特徴である。フレイルチェックは約半年毎の定期的な参加を推奨しており、参加者の意識／行動変容を促す効果や、元気シニアの活躍の場としての役割、コミュニティ全体の機運を高める効果も狙っている。柏市では、ハイリスク者のスクリーニングからのアウトリーチ体制も整いつつある。したがって、フレイルチェックの参加者は自治体全体でみると一部であるが、フレイルチェックの参加者やフレイルサポーター、自治体がフレイル予防の概念を周囲に広め啓発することが、地域全体のフレイル予防に有効である可能性も期待できる。

本研究の目的は、フレイルチェックを導入し、フレイル予防活動を推進してきた東京都の自治体において、75歳以上自立高齢者を対象とした悉皆調査のパネルデータを用い、3年間のフレイル状態の進行および改善と、フレイルの認知率(個人・地域)との関連性を明らかにすることである。

方法

東京都の一自治体在住 75 歳以上自立高齢者を対象とした悉皆調査のパネルデータ(2015 年度、2018 年度)を用いた。調査は郵送配布(一部、訪問調査)による自記式質問票によるものであり、2018 年度調査時での介護認定状況は公的情報を用いた。フレイルは基本チェックリストを用いて非フレイル、プレフレイル(予備群)、フレイルに分類した。フレイルの認知度は「フレイルを知っていますか?」という質問に対して「言葉も意味も知っている/聞いたことがある/知らない」の3件法で評価した。また、調査対象者の居住地として自治体 22 町、地域包括支援センター担当 8 圏域を評価した。統計解析は一般化線形混合モデルによるマルチレベル分析を主に用いた。

結果

2018 年度調査参加者 18,211 名の内、16,389 名(90%)が回答した。本研究では 2015 年度調査の参加者 13,013 名(平均年齢 77.7±4.5 歳;男性 42%)のパネルデータを解析対象者とした。解析対象者の内、フレイルの認知率は、自治体全体で 20%であり、聞いたことがある者を含めると 36%であった。居住22町の地域

差はフレイルの意味も知っている者は 15.1%-26.4%、聞いたことがあると回答した者を含めると 31.1%-45.7%であり、フレイルの認知率が居住地で有意に異なることがわかった($P<.001$)。

13,013 名の 3 年間経過を追ったところ、56.1%はフレイル状態に変化がなかったが、36.7%がフレイル状態の進行あるいは要介護新規認定を受けていた。一方で、7.3%はフレイル状態が 2015 年度と比較して改善していた。

全対象者において、フレイル状態を 3 年後も維持した者と比較すると、2015 年時の個人要因(年齢や性別、フレイル状態)や環境要因(居住地の高齢化率やフレイル率等)で調整した場合でも、2018 年度時にフレイルの意味まで知っている者ではフレイル状態が進行した者が有意に少なかった((調整オッズ比(95%信頼区間)、0.76 (0.73-0.78))。さらに、フレイル認知率が高い居住地ほどフレイル状態が進行した者が少ないことがわかった((調整オッズ比(95%信頼区間)、0.82 (0.72-0.94))。また、2015 年度調査で非フレイルであった者を除いた 4,576 名で改善した者の特徴を検証したところ、改善した 947 名(21%)ではフレイルの意味を知っている者が有意に多かった((調整オッズ比(95%信頼区間)、1.15 (1.03-1.31))。しかしながら、居住地のフレイル認知度は

関連しなかった((調整オッズ比(95%信頼
区間)、1.02 (0.62-1.44))。

結論

居住地域のフレイル認知度の高さがフレイル状態の悪化や要介護新規認定の低いリスクと関連した。フレイルチェックを導入し、フレイルの認知率を高めることが、地域全体のフレイル状態の進行抑制につながる可能性が示された。一方で、フレイルからの改善とは関係せず、個人の自助努力や専門職等の然るべき介入が必要であった。ポピュレーションアプローチとして、地域全体にフレイル概念やその対策を啓発しつつ、フレイルチェック参加者の中に潜むハイリスク者のアウトリーチ体制等のハイリスクアプローチも同様に仕掛けていくことが重要である。