

技術編

第1章 出版にあたって

辻 哲夫*

1 超高齢化が進行する中で今急がれること—介護予防の早期対応としてのフレイル予防

我が国の高齢化率は、世界で最も高い水準で推移しているが、今、超高齢化ともいべき新しい事態を迎えている。

近年人生100年時代と言われるように国民の長寿化が進行しており、団塊の世代の高齢化と相まって、今後2040年に向けて85歳以上人口が急増し、1,000万人に達すると見込まれている(図1)。85歳以上の年齢層の現在の平均の要介護認定率は、6割弱であり、このまま推移すると、介護保険財政の運営が介護人材の不足と相まって厳しい状況を迎え、介護サービスの質が低下するだけでなく介護サービスの不足の影響が医療分野にも波及するなど、深刻な事態を迎えることが懸念される。

このための対応に残された期間は限られており、結論から言うと、従来からの延長線上での政策だけでは対応が困難であり、介護予防の早期の対応であるフレイル予防を展開することが国民的な課題であると考えられる。

2 フレイル及びフレイル予防の概念と意義

フレイルという概念は、2014年5月に「フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント」で提唱されたことに伴い普及しつつある。その基となる国際的に用いられている「frailty」の定義は様々である中で、日本では、日本老年医学会がこのステートメントにおいて、「Frailty」とは、高齢期の生理的予備能力の低下であると位置づけ、「健常な状態から『Frailty』という中間的な状態を経て要介護に陥る」という認識(詳細は4(3)②で触れるが、フレイルまでの段階として「健常」「プレフレイル」という二つの段階がある。)の下で、この中間的な状態を日本語として「フレイル」と定義し、その予防が重要であるとの認識が示されたのである。

併せて、この「フレイル」の概念の意義として、身体的、精神・心理的、社会的など多面的な要因によって進行するという「多面性」とフレイルまでの段階であれば「可逆性」があるという

* Tetsuo TSUJI (一財)医療経済研究・社会保険福祉協会 理事長；
東京大学 高齢社会総合研究機構 客員研究員

- 65歳以上人口の割合は、現在世界一で、2040年には約35%。人口は減少。
- 2040年に向けて、65歳以上人口は歴史上のピークに達し、85歳以上人口は1000万人に達する。高齢者世帯は、一人暮らしと夫婦世帯が中心。

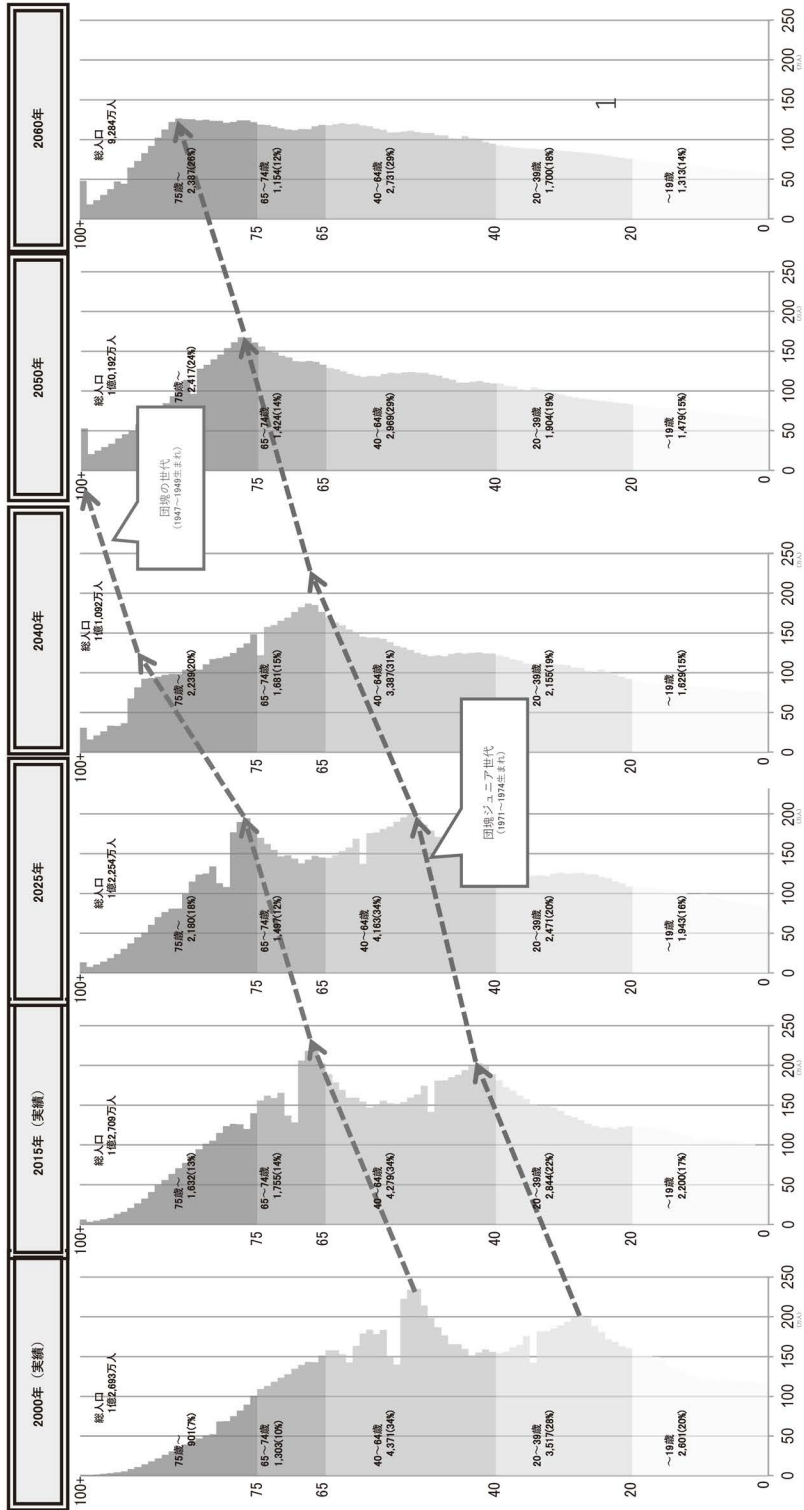


図1 超高齢・人口減少の見通し
出典：総務省統計局「平成29年人口推計」

ことが重要であるとされており、その後の学術研究で、フレイルまでの段階であれば要介護状態よりもはるかに戻れる可能性が高く、その可能性はフレイルよりも早い段階の方がより高いということが明らかにされている。この場合重要なことは、病気がフレイルの原因になったり、フレイルの促進要因になったりするが、日本老年医学会の定義したフレイルの概念は、一義的には、フレイルは病気ではなく、生活習慣病のように治療薬はないので、その予防は地域住民一人ひとり自らの日々の取組（生活の工夫）に大きくかかっているということである。生活習慣病予防といった病気予防と比較した場合、介護予防に関しては、早期の対応の必要性が高く、かつ、それは地域住民の日々の生活の工夫によるということに大きな焦点を当てる必要がある。

要するに、「フレイル」及び「フレイル予防」の概念の提唱は、フレイルまでの段階であれば要介護状態よりもはるかに戻れる可能性が高く、かつ、早い段階であれば専門職の手を借りず自らの生活の工夫だけで戻れたり遅らせたりすることができるということを、国民誰もが社会常識として学び、取り組めるという画期的なメッセージであると受け止めている。

一方において、フレイル及びフレイル予防という概念が、まだ十分に普及していないのが現状であり、その一層の普及を図るとともに、新たな学術研究を積み重ねながら、この概念を学術的根拠に基づきより更に明確にしつつ、各界の関係者が認識を共有し、これを発展させる必要がある。

本出版に当たり、以上の認識の下でのフレイル及びフレイル予防の概念と意義を始めとして、以下においてフレイル予防のポピュレーションアプローチの重要性とその効果についての現状認識を示すとともに、当面の重要課題であるフレイル予防のポピュレーションアプローチの展開の現時点での取組状況について概観し、今後の学術研究への期待を述べたい。

なお、本稿の内容のうち、意見に関わる部分は、筆者の責任において述べたものであるが、本稿において示した様々な知見の出典等については、筆者が執筆した「フレイル予防のポピュレーションアプローチの展開について（「医療経済研究」Vol37No.1）」（医療経済学会のHP又はJ-Stage (<https://doi.org/10.24742/jjhep.2025.03>)）で見ることができる。）を御参照頂きたい。

3 フレイル予防のポピュレーションアプローチの重要性と期待される効果

予防政策の基本は、ポピュレーションアプローチ（元気な高齢者を含めた地域住民の集団に対し、予防についての広報啓発活動や環境整備を行う手法）とハイリスクアプローチ（ハイリスクの人を特定し、それらの人に対して専門職により予防のための対応（介入）を行う手法）の両方を組み合わせることで最も効果が上がるとされており、このことについては、介護予防の手法にも当てはまる。

特に、介護予防については、先の述べたように、病気と異なり、早期の予防の必要性が高く、ポピュレーションアプローチの効果の評価が問われる。その効果については、ハイリスクアプローチについては比較的短期間で検証できるが、ポピュレーションアプローチの効果の検証につ

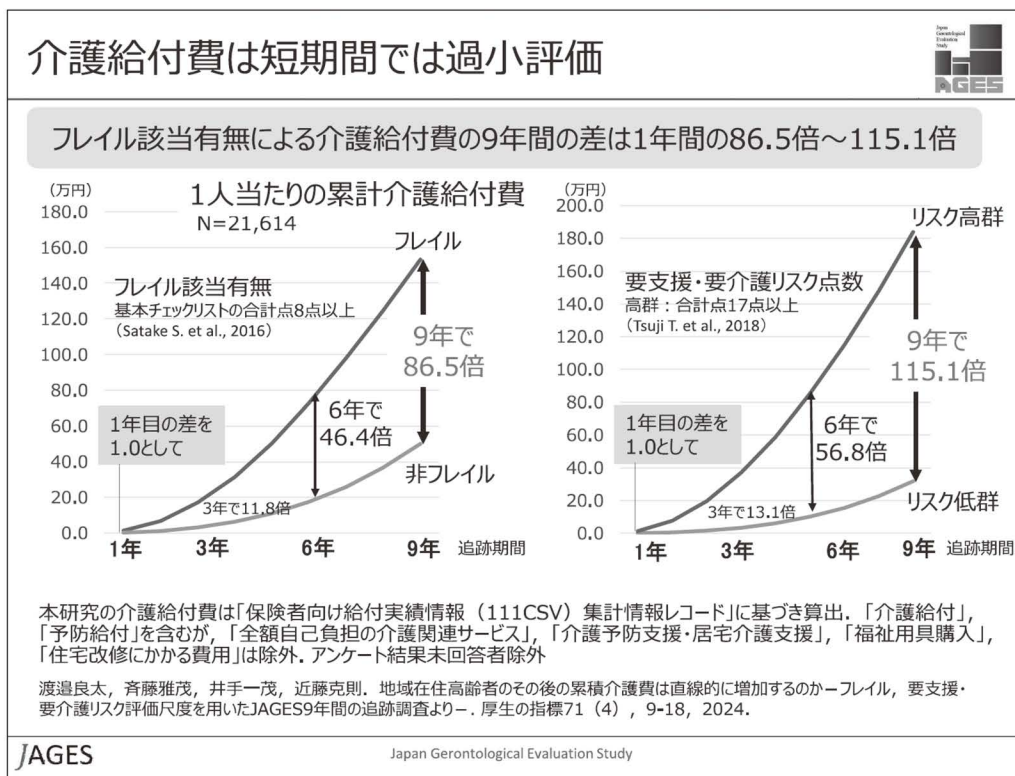


図2 フレイル該当の有無とその後の介護給付費との関係

いては、中長期的な計測が必要である。介護予防については、その研究がまだ始まったところであるといえるが、現時点で注目される研究を紹介したい（図2）。同研究は、一定の地域におけるある時点の地域在住の高齢者を健常及びプレフレイルの集団とフレイルの集団に分け、それぞれの集団の1年後の実績介護保険給付費の差がその後累積額で見るとどのように推移したかを見たものであるが、フレイルの集団は健常及びプレフレイルの集団と比べて6年後には46.4倍、9年後には86.5倍に増加していることなどが判明したのである。ポピュレーションアプローチの効果が表れるのには一定の期間を要するが、フレイルの早期の段階におけるポピュレーションアプローチの展開を地域単位に継続的に行うことにより、将来の介護保険給付の適正化に大きな効果が生じることが示唆されている。

今後の我が国の介護保険運営は、2040年までが一つの大きな山場であり、それへの対応に残された時間は少なく、政策展開のあり方が問われている。したがって、結論から言うと、今後ともフレイル予防のポピュレーションアプローチの効果検証について学術的な知見の蓄積を図りつつ、以下に述べるように、現在介護保険の一般介護予防事業で進められている通いの場等での介護予防政策を基本に置き、これに「フレイルの特性に留意した新たな一定の政策手法（住民主体