

消化器内科だより 第16号

2015年10月

朝夕はめっきり涼しくなり、肌寒さを感じる季節になりました。

平素は患者様をご紹介いただき誠にありがとうございます。

今回は、東洋医学からみた最近のキーワード『サルコペニア』『フレイル』の話題。

今後も『地域に親しまれる消化器内科』として、『明日いえ本日から診療に役立つ情報』を発信してゆく所存です。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

東洋医学とサルコペニア、フレイル

消化器内科 甲斐 広久

我が国の高齢者人口は世界で唯一 25%を超えており、2025年には団塊の世代が75歳となるため、後期高齢者人口が2000万人を超えと言われています。また、平均寿命は延伸するが健康寿命は延伸しておらず、最晩年の男性は約9年、女性は約12年要介護状態にあるのが現状です。

後期高齢者における要介護の原因の1位は老衰であり、関連した病態としてフレイルや、この原因であるサルコペニアが注目されています。

フレイルとは、日本語に置き換えた場合、「虚弱」「老衰」「衰弱」「脆弱」などに該当し、主として肉体や精神の機能低下や衰えを指します。移動能力、筋力、認知機能、栄養状態、バランス能力、持久力、身体活動性、更に社会性などで総合的に判断されますが、フレイルが重症化すると、比例して介護状態となるリスクも高まります。

<input type="checkbox"/> 体重減少	<input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった
<input type="checkbox"/> 易疲労感	<input type="checkbox"/> 身体の活動性の低下
<input type="checkbox"/> 筋力の低下	

上記の内3項目以上あれば、フレイルと診断。

図1：フレイルの診断基準

【Fried, et al J Gerontol A Biol Sci Med Sci より改変】

次にサルコペニア (Sarcopenia) ですが、ギリシャ語の筋肉である sarx と減少の penia を組み合わせた言葉であり、主として「老化」に伴う筋肉の減少や筋力低下した状態を言い表します。進行したサルコペニアは、ADLの低下、転倒、入院の他に死亡のリスクも高まることが明らかになっております。

サルコペニアの原因は多岐にわたりますが、低栄養状態、運動不足、ホルモン異常、神経系の異常が挙げられます。治療としては、中高年からの栄養指導と適度の運動による予防が推奨されています。

続いて、サルコペニアの定義を下記図2のとおり示します。

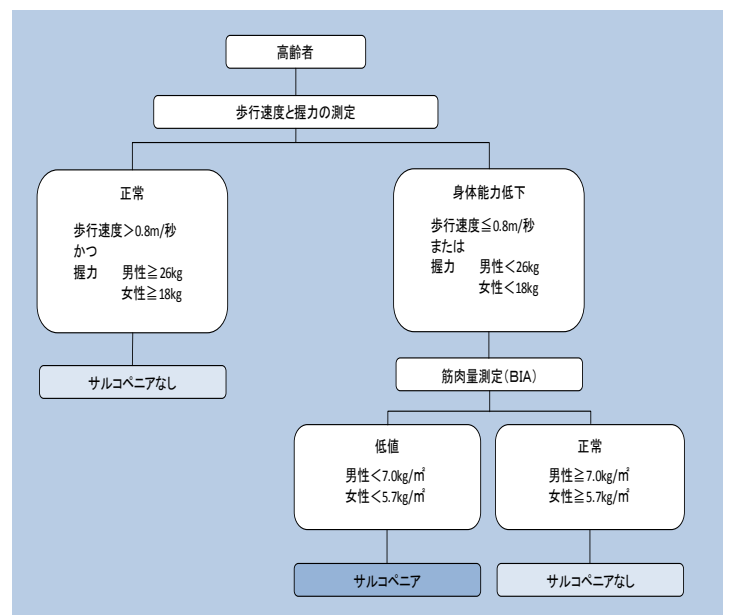


図2：Asian Working Group Sarcopenia(AWGS)によるアジア人でのサルコペニアの定義

【Chen ,et al J Am Med Dir Assoc より改変】

今回は東洋医学からみたサルコペニアやフレイルの対処法について、解説してまいります。

まず、サルコペニア：“老化に伴う筋肉量の減少”を東洋医学的にとらえると、以下の如き解釈が可能となります。

「老化」≡「腎虚」

「筋肉量の減少」≡「血虚」

更に、サルコペニアの原因が老衰による食欲不振や低栄養状態であることを踏まえると、以下のような図式が成り立つと思われます。因みに、脾虚とは消化機能の低下を意味します。

「脾虚」→「サルコペニア」

次に「腎虚」「血虚」「脾虚」について、概説致します。

①腎虚について

腎虚とは陰陽五行の概念であり、西洋医学が説明する腎とは、全くの別ものとなります。

老化に伴う様々な症候や状態を指しており、代表的な症状としましては、骨の異常や腰痛、思考力の低下、物忘れ、耳鳴りや聴力低下、生殖能力低下、排尿・排便異常、白髪、脱毛などがあります。

腎虚の診断においては、上記症状と腹診所見におけるしょうぶくふじん小腹不仁が重要な鍵となります。



図3：腎虚



図4：小腹不仁

上記の図4の如く、臍下の筋力の低下により診察する手が骨盤内に沈みこむような所見があれば腎虚としてほぼ間違いないと考えられます。

方剤としては、六味丸、八味地黄丸、ごしやじんきがん牛車腎気丸が代表的なものになります。これらの使い分けは、以下の如く単純化することができます。詳しくは、成書で確認していただきますようお願い致します。

六味丸	顔面紅潮、ほてり
八味丸	足の冷え
<small>ごしやじんきがん</small> 牛車腎気丸	下腿以下のむくみ

ただし、これらの方剤は地黄という生薬を含んでいるため、消化器症状を来しやすいことが知られております。そのため、食欲不振や胃腸の弱いかたに処方される際は、胃腸機能を鼓舞する薬剤、例えば、りっくんし六君子湯やほちゅうえつぎとう補中益気湯などと併せて処方することが非常に重要です。

②血虚について

気血水理論の概念である「血虚」は血が虚すと書きますが、貧血とは異なります。西洋医学的な概念ではタンパク、ビタミン、微量元素などの物質的な欠乏状態や末梢循環障害が近似した病態になると思われます。そのため、中枢神経系から末梢の皮膚や爪など様々な症状が現れます。その中の一症候に、サルコペニアである筋肉のやせ、フレイルの認知機能低下は含まれます。



図5：血虚

治療ですが、血虚には**当帰**、**芍薬**、**川きゅう**、**地黄**、**何首烏**、**阿膠**などの生薬を用います。

方剤としてはこれらの生薬が含まれた**四物湯**、**十全大補湯**、**人参養栄湯**、**当帰芍薬散**、**帰脾湯**、**大防風湯**などが有効と思われます。

③脾虚について

脾虚も五行説の概念の一つです。西洋医学の脾臓とは何ら関係なく、「脾」=消化吸収機能と考えて差し支えありません。

つまり、「脾」の虚した脾虚は胃腸虚弱とほぼ同義となります。フレイルやサルコペニアの原因である老衰による食欲低下や、夏場の食欲低下も脾虚といえます。具体的な症状としては、食欲不振のほか、唾液過多、腹痛、(食後の)下痢、空腹感の消失、食べても太らないなどがあります。

診断に際しては、腹診で腹壁の薄さ、腹筋の柔らかさや**胃内停水**といわれる、みぞおちを揺らしたときのチャプチャプした音が参考になります。

治療に際しては、脾虚には**人参**、**白朮**、**生姜**、**大棗**などの生薬を用います。



図6：脾虚

方剤では、**人参湯**、**六君子湯**、**補中益気湯**、**啓脾湯**、**帰脾湯**、**呉茱萸湯**、**小建中湯**、**黄耆建中湯**など多数あります。前出の十全大補湯や人参養栄湯は、脾虚に効果のある生薬を含んでおり、**脾虚**と**血虚**どちらにも用いることができます。

今回は出来るだけわかりやすく解説するため、**腎虚**、**血虚**、**脾虚**に分けて解説してまいりましたが、実際の症例ではこれらの症候が重複して見られます。その際は、主客を検討し、より上流にあると思われる病態を適切に治療することが重要です。

また、注意点として、漢方の世界では**陰証**や**陽証**といった概念があるため、同様の症候でも処方が180度異なることもまれではありません。ちなみに、今回提示した処方陰証向けの方剤が多く、暴言、暴力、徘徊、過食などの認知症における陽性症状がある方には慎重に投与する必要があります。

日常臨床では、「転倒しやすい」とか「最近杖が必要になった」など筋力低下が疑われる訴えは多く、本日もご紹介した処方は頻用しております。

まだ長期の寝たきりが独歩可能になることは経験していませんが、短期間の臥床状態、ADLが比較的保たれているケースでは適切な処方選択で短期間に効果が現れます。そういう意味で「在宅」と「施設」の境界に位置する高齢者に積極的な適応があると思われます。現代医学的には有効な手段がなく、このような治療選択があることを紹介させていただきました。

あかね会土谷総合病院 消化器内科
 消化管：甲斐 広久、島本 大
 胆 膵：石丸 正平
 肝 臓：荒滝 桂子
 ★ご意見・ご要望がございましたら
 下記へご連絡下さい。
 ☎(082)243-9191 Fax(082)241-1865