

新型コロナ予防ワクチンの開発と「フレイル」の予防（令和3年7月）

理事長 水谷 博

令和3年度がスタートして3ヶ月が過ぎ、梅雨明けが待ち遠しい時期となりました。

7月にはいよいよ東京オリンピックが開催され、全国民を挙げて盛り上げていきたいところですが、新型コロナウイルスの終息が見えない中、残念ながら、観客数の制限や、参加する外国選手と地域住民やボランティアとの交流も制限せざるを得ない状況と報道されています。他方で、新型コロナウイルスワクチンの接種が急ピッチで進んでおり、1日も早く全国民に接種ができるよう期待されることです。今回接種されるワクチンはファイザーやモデルナ製等いずれも外国で生産されたもので、国外からの輸入品です。ワクチンに関して前々から疑問に思っている点がありますが、それはなぜ国産の日本のワクチンが生産できていないかという点です。国内の製薬会社もワクチン開発を進めていると聞いていますが、日本の製薬産業は疾病の予防よりも治療に重点を置いているため、疾病の治療薬の研究開発に比べると、ワクチン等の感染・疾病予防の薬の開発は後手に回っていること。また、新薬の使用には国の承認が必要ですが、日本では、薬の安全性を重視し承認や許可に十分な審査と時間を要するためと聞いています。日本の高い技術力と優れた研究能力を総動員して、1日も早く国内産ワクチンが開発されることを願っています。

さて、介護の分野においても、従来は、介護を必要とする高齢者の生活を支えるため、高齢者に寄り添いながら行う3大介護（食事の介助、入浴の介助、排せつの介助）が中心であり、介護者が介護の提供主体となり、高齢者は介護の受け手としての対症療法的介護

が中心でした。これに対して、「介護予防」に続き、最近では「伴奏的介護」「フレイルの予防」ということが言われています。

「フレイル」とは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、英語の「Frailty」（虚弱・老衰・脆弱）が語源で、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、体重減少、疲れやすい、歩行速度の低下、握力の低下、身体活動量の低下といった症状が現れます。一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能とされています。つまり、フレイルは早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があるということです。では、フレイルの予防はどうか。フレイルの予防には、①持病のコントロール、②運動療法、③栄養療法、④感染症の予防などが挙げられます。

この中で、②運動療法については、ベッド上での足の曲げ伸ばしや、椅子に座ったり立ち上がりやを繰り返すなど個人個人に合ったものから始め、浜松市で薦めているロコモーショントレーニング（ロコトレ）（スクワットと開眼片足立）も運動機能の向上に役立つものと思われます。

神久呂の園では、毎朝の朝礼後に、職員が皆でご利用者と一緒になって、各ホールでラジオ体操を行い、また、ご利用者は車いす等に座ったままで音楽に合わせてリズム体操を行うなど、お年寄りが楽しんで無理なく運動機能を維持・向上できるように工夫しています。

私も浜松市の「やらまいか型人生年齢区分」の「まだまだ現役世代」（65歳～74歳）に仲間入りしたことから、今後も毎朝20分程度のウォーキングを続け、健康維持に努めたいと思います。