

メタボとフレイル

日野病院名誉病院長 井上幸次



近年の医療の大きな流れとして「治す」だけでなく「予防する」ということが重視されるようになってきています。そして、そのために健診なども活用して、病気を早期に発見していくことが重要で、予防に向けて人々の関心を喚起する必要があります。そして、その啓発のためにはわかりやすい言葉が必要です。

そういう言葉として一番有名なのが「メタボ」です。この言葉のおかげで、日本で生活習慣病に対する関心の目盛りが何段階もあがったのは間違いありません。「メタボ」はもともとメタボリックシンドロームの略で、肥満・高血糖・高中性脂肪血症・高コレステロール血症・高血圧などの生活習慣病の危険因子が重なった状態のことです。ただ、メタボリック(metabolic)という英語は、「代謝の」という意味の形容詞なのですが、「メタボ」は本来の英語の意味からはずれて、食べすぎ、太り過ぎの代名詞のような感じで使用されていて、もとの想定からは少しずれてきているように思われます。ただ、それだからこそ広く知られるようになったということは言えそうです。子ども同士で、太っている子に向かって「やあ～、メタボやメタボや～！」と言ってからかうというような差別的な使い方もされることが、その言葉が広まる一因となっているのは皮肉なことです。ところが、少しユーモラスな感じもすることで、そう問題にならずにすんでいるという点で、医療啓発用語の王様といってよいかもしれません。啓発の言葉には、その言葉から受ける語感や響きも重要で、たぶん「メタボ」ではだめで、この「ボ」が、太っているイメージを思い起こしやすいようにうまく働いているように思います。

最近「メタボ」ほど広まってはいませんが、「フレイル」という言葉が啓発に使われるようになってきています。まだ、聞いたことがないという方はこの際、覚えていただいて広めていただければと思います。これは、日本老年医学会で使われるようになった言葉で、年齢を重ねて心身が弱る状態で、健康な状態と要介助状態との中間を差し、適切な介入を行うことにより、機能回復が期待できるとされています。「フレイル」はフレイルティ(frailty)という英語から来ているのですが、この言葉にはいろいろな意味があり、辞書を引くと、「脆い」「薄弱な」「はかない」「体が弱い」「か弱い」「悪の誘惑に陥りやすい」などが載っています。ちなみに「frailty」という言葉で私が思い出すのは、シェイクスピアの戯曲「ハムレット」に出てくる「Frailty, thy name is woman」という台詞です。この台詞では「悪の誘惑に陥りやすい」ことを意味しているのですが、日本語では「弱き者よ、汝の名は女なり」という風に坪内逍遙が訳して、これが広く知られる反面、「女性はか弱い」という意味に誤用されたりしています。驚いたことにfrailtyという言葉が女性の蔑称として使用されていたこともあるそうですが、これが「ハムレット」から来ているなら、結構高級な(?)誤用といえます。「メタボ」のように多少誤用できるような言葉の方が広まりやすいのですが、「フレイル」が差別的な誤用なく広まってくればよいが、と思っています。

最近はこの「フレイル」という言葉を利用して、歯科では「オーラルフレイル」という言葉で、歯を含めて口の中が年齢で弱ってきて、口の機能低下や食べる機能の障がいが出てくることを予防するように啓発しています。また、私の専門の眼科では「アイフレイル」という言葉で、年齢に伴う目の病気（緑内障や加齢黄斑変性など）を早期発見することを啓発しています。「アイフレイル」という言葉を広めることで、眼の重要性を啓発し、それによって、生活に困らないようにすることはもちろんですが、更には読書・運転・スポーツ・趣味など人生の楽しみや、快適な日常生活が制限される人を減らすこともできます。「アイフレイル」を改善することは全身の「フレイル」の改善に、そして更には、これから益々進んでいく高齢化社会を支えていくことにつながっていくと思います。