

漢方薬 活力回復を後押し

「あの頃はこんなふうには話せなかったわね。外にも出られなかったもの」。東京都内に住む内海勝子さん(82)は2年前の自身の状態を振り返る。

きっかけは、夫が病気で倒れて入院したことだった。看病が一息ついた頃から外出が嫌になった。外食より自炊が好きだったから、作る気が起きない。食欲もなく痩せていった。好きなテレビもボートと眺めるだ



宮尾さん(左)に「散歩をしたり夫と外食したりと日々を楽しんでいます」と近況を報告する内海さん(東京都港区で)

け。都内の心療内科でうつ病などと診断された。2023年12月、腰の痛みと、歩く際にふらつくのが気になり、「アットホーム参道クリニック」(東京都港区)の整形外科を受診すると、内科にかかることも勧められた。この時、157の身長に対して体重は40キロを切り、BMI(体格指数)は低体重にあたる16台だった。

フレイル(虚弱)には、体の機能が落ちる「身体的フレイル」、うつ状態や認知機能の低下が表れる「精神・心理的フレイル」、社会から孤立する「社会的フレイル」がある。どれかが入り口となり悪循環

環に陥ると自立度が下がる。一方で、対処すれば改善できる。

同クリニックの内科医で老年医学が専門の宮尾益理子さんは、内海さんの身長、体重から家族構成、生い立ち、家庭環境、性格まで時間をかけて丁寧に聞き取った。そのうえで、口からとれる経腸栄養剤を処方した。栄養をしっかりとる習慣を身につけ、活力に近づけようとの考えからだ。「症状だけで薬の種類を判断せず、患者の生活背景まで考慮するのが老年医学です」と宮尾さんは語る。

内海さんは24年1月の受診で体重が3キロ増え、大好きな歌舞伎の話をした。「好きなことに興味を持ち始めたのは改善の第一歩」と、宮尾さんは翌月から倦怠感の改善や気力の向上効果がある漢方薬「補中益気湯」を処方した。その後、内海

さんは外出や家事ができるようになったため、血行を良くして足腰を強くする「牛車腎気丸」が追加された。いずれも公的医療保険が適用になる。

フレイル治療に漢方薬を使用する医師は増えていく。栄養をとる、運動する、生活を楽しくむなどの「養生」を取り入れつつ、漢方薬で回復を後押しする。

少しずつ生活や薬を変えてきた内海さん。25年12月、うれしいことが起きた。痛みやふらつきからコルセットがないと動けなかったのが、「ほんの少し」のつもりで始めた庭の手入れに没頭し、気づくと1時間、コルセットなしで作業していた。作業で出た大きなゴミ袋を片付けても平気。腹筋や背筋がついてきた証だった。

「外出先で誰かに話しかけたり、気になることがあればすぐに動いたり、本当に変わることができた。年齢で諦めず、目標を持って日々を送りたい」

「聞こえ」支援 心前向きに

加齢で耳が遠くなったことで、他者とのコミュニケーションがとりづらくなり、外出する機会が減るなどして心身のフレイル(虚弱)につながる場合がある。加齢性難聴自体は原則、回復しないが、補聴器などの使用で、「聞こえ」をサポートし、フレイル予防を図る取り組みが進んでいる。

甲府市の鶴田典子さん(82)は少し前から、家族にテレビの音の大きさを指摘されたり、「会話が聞き合



鶴田さん(右)は購入した補聴器は鶴田さん(左)に調整してもらった(甲府市で)

わない」と言われたりするようにになった。「自分では聞こえている自信があったので、検査を勧められても、まだ大丈夫と言っていました」と振り返る。

家族と相談し、耳鼻咽喉科を受診した上で、市内の認定補聴器専門店「なかだて補聴器センター」を2025年3月に訪れた。改めて受けた聴力測定の結果は中等度難聴相当だった。近くの音は聞こえても遠くの音が聞こえにくい状態だ。

このまま放置すれば難聴が進んで、認知症になるリスクも高まる。鶴田さんの場合、補聴器の購入には両耳

で約30万円かかるため、ためらわれたが、自治体の補助が後押しとなった。

山梨県は25年度、補聴器の購入費用を補助する市町村に、その一部を支援する事業を始めた。補助を行うのは、事業開始前の5市町村から同年10月には4倍の20市町村に増えた。

甲府市もその一つ。鶴田さんは購入費用を3分の2ほどに抑えられた。今は聞こえ具合をこまめに調整してもらって使用している。「家族や友達との会話もスムーズで、元々好きだったお出かけがもっと楽しみになった。友達にも伝えたい」と笑う。

ただ、国内の補聴器の普及率は低い。日本補聴器工業会の調査によると、難聴を自覚する人で補聴器を使っているのは15%にとどまる。使わない理由として「煩わしい」「元の聞こえに戻

らない」などが挙がる。なかだて補聴器センターの社長で鶴田さんの購入を担当した宮崎太郎さん(55)は「補聴器を使う人の生活状況などを聞きながら調整すれば、使いやすい状態に近づけられる」とし、丁寧な調整が大切だと話す。

「聞こえ」に対する正しい知識を身につけることも欠かせない。聴覚の調査研究を行う企業「聴脳科学総合研究所」所長の中石真一路さんは、聴力の低下が健康に影響を及ぼす「ヒアリングフレイル」を提唱し、聞こえをサポートする機器や難聴の人への接し方の啓発などに取り組んでいる。

中石さんは「加齢性難聴の人のうち、音が聞こえても言葉として認識しづらい人がいる。近くから大きな声で話しかけると、本人が萎縮してしまい、逆効果になることもある」と指摘する。医療・介護従事者や家族に、話す時の距離や声の大きさを当事者に確認するよう呼びかけている。