

＝ 病院の理念 ＝
人間の尊厳と患者の権利を守り、安全・安心の医療、差別のない医療、納得の医療を患者様や地域の方々とともに目指します。

東葛の健康

№ 466 2023年 6月号
[毎月5日発行] [定価1部20円]
発行 東京勤労者医療会東葛病院 院長 井上 均
〒270-0153 千葉県流山市中102-1
TEL 04 (7159) 1011(代)
FAX 04 (7158) 9202
http://www.tokatsu-hp.com/services/out/organization/

『オーラルフレイル』という言葉に耳にしたことはありませんか

東葛の医療 東葛歯科



高田恵美医師

今号は、東葛歯科高田恵美医師が、『オーラルフレイル対策について』をお話します。

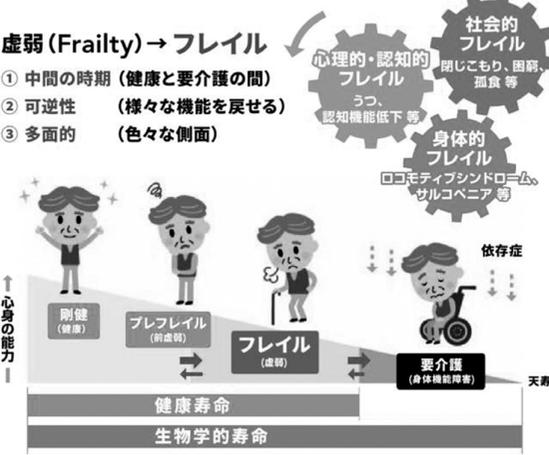
(編集部)

『フレイル』とは

加齢に伴い心身機能や活力が衰え虚弱になった状態をいい、項目(Friedの基準)としては、体重減少・疲れやすい・歩行速度の低下・握力の低下・身体活動量の低下があげられます。

人はどんなに健康で自立していても、健康な状態から要介護、終末期、看取りという一連の流れをたどり、坂道を下るように老化が進んでいきます。

フレイルは、健康と要介護状態の中間に位置し、そのままにしておくと、要介護になる



※葛谷雅文 日老医誌 46: 279-285, 2009より引用改変
※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝夫 作成

危険性が高まるだけでなく、健康長寿を達成できる割合が低下すると言われています。

フレイルには、身体の衰えだけでなく、心や社会性の衰えも含まれます。人とのつながりが少なくなったり、孤食といった社会性の低下をきっかけに、フレイルから要介護状態へとドミノ倒しのよう

に負の連鎖(フレイル・ドミノ)が続いていってしまうため、より早い段階で気付き、対策をすることで健康寿命の延伸や、要介護状態に至る可能性を減らすことができます。

また、フレイルを防ぎ、健康長寿を達成するために、「栄養(食と口の健康)・運動・社会参加」という3つの柱が重要であり、この柱に注目し、日々の生活を見直し、生活機能の維持改善に取り組んでいきたいと思います。

1989年より行われている「8020運動」では80歳で20本以上の歯を保つことを目標とし、開始当初の達成者は1割未満でしたが、近年の達成者は5割以上とされています。しかし、咀嚼には歯の本数だけでなく、口の



オーラルフレイルのスクリーニング問診票
質問項目: 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった (2), お茶や汁物でむせることがある (2), 義歯を使用している (2), 口の乾きが気になる (1), 半年前と比べて、外出が少なくなった (1), ささいか・たくあんくらいの硬さの食べ物を食べることができる (1), 1日に2回以上、歯を磨く (1), 1年に1回以上、歯科医院を受診している (1)

このうち、3つ以上当てはまった人(16%)は、口の健康への意識の低下から始まり、滑舌の低下や食べこぼれ、噛めない食品の増加、むせなどのささいな衰えが生じ、硬いものを避けて食品を選んだり、食べるようになります。しかし、この段階では自覚的に意識する

切な対処を行わないままにすることで口腔機能の低下、食べる機能の障害さらには心身の機能低下まで連鎖してきます。これらの症状は、フレイルに陥る前段階(プレフレイル)であらわれるため、オーラルフレイルの改善がフレイルの予防にも繋がります。

聴診器
思井の犬塚(八木村)
(現在流山市の一部)
に伊原二郎という御仁がいた▼土地のものはこの方の家を犬塚といふ▼参謀本部(旧陸軍)に存在した軍事機関の地図にもこの辺を犬塚と記されているといふ▼この発端は、小金城主高城下野守が夏の初め、愛大小金丸を伴い、三輪山、思井あたり狩りをして、大木の近くで休んでいたら眠ってしまっ、けいたましい犬の声に開眼した▼小金丸はいつにない形相で下野守吠え、追い払えば追いつくほど、小金丸は益々狂ったように吠え、飛びかかる勢いになり、下野守は大いに怒り、主人に仇なすと、陣刀で小金丸を払った▼振り上げば大蛇が小金丸に喉笛を噛まれる▼と地に落ちた▼忠犬が主人を救わんと真心▼下野守は涙ながらに僧侶を呼び供え、厚く葬り、犬塚と唱え、戒めに長く供養をしたという▼今は跡形なく口碑があるのみという▼参考資料・東葛飾郡史(遠)