

＝ 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

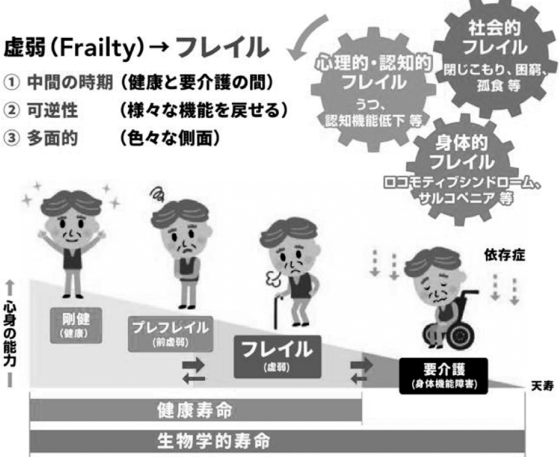
今号は、東葛歯科高田恵美医師が、オーラルフレイル対策についてお話しします。

(編集部)

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 日老誌誌 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。

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ましょう。

今回は、この3つの

柱のなかでも、口腔機能の低下を防ぐには、まず自分の歯を守る事が大切

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、口腔の虚弱と訳され、わずかなむせや食べべごぼし、滑舌の低下などといった状態を示します。このささいな衰えを放置したり、適



図1 ●フレイル予防の3つの柱
出所：公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット『オーラルフレイル』一部改変



※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝夫 作成

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。

千葉県柏市で介護認定されている高齢者、約2000人を対象とした調査により、次の6項目が要介護のリスクを高める口の衰えと示されました。

- 1. 自分の歯が20本未満
2. 滑舌の低下
3. 噛む力が弱い
4. 舌の力が弱い
5. 半年前と比べて硬いものがかみにくくなった」と思う
6. 「お茶や汁物でむせることがある」と思う

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、滑舌の低下や食べべごぼし、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

ことなかでも、口腔機能の低下を防ぐには、まず自分の歯を守る事が大切

をオーラルフレイルとしたところ、年齢・性別や病気など様々な要因を考慮しても、オーラルフレイルではない人に比べフレイルやサルコペニア、介護認定、死亡リスクが約2倍であったという結果が出ています。

このことから、全身のフレイルや、身体能力の低下に先立ってオーラルフレイルが生じているだけでなく、フレイルから要介護へと進行し、亡くなる直前までも、オーラルフレイルが影響している可能性も示唆されています。

東葛歯科では、このようなことを客観的に評価できる口腔機能検査を導入しました。オーラルフレイルは早期からの適切な対応が、フレイルの予防に繋がります。口のささいな衰えや、機能低下の自覚がある方は、歯科を受診して口腔機能の検査を受けて、ご自身の口の状態を知り、改善のきっかけにしてみたいかがでしょうか。

ことなかでも、口腔機能の低下を防ぐには、まず自分の歯を守る事が大切

オーラルフレイルのスクリーニング問診票

オーラルフレイルのリスクをいつでも、どこでも、簡単にチェックできる問診票です。以下の質問項目に当てはまるものがあるかどうか、チェックしてみましょう。点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、専門的な対応が必要です。

Table with 3 columns: Question, Yes, No. Includes questions about eating hard food, tea/soup, denture use, and dental visits.

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使用して、硬いものをしっかり食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です。



引用：神奈川県オーラルフレイルハンドブック

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う▼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う▼これの発端は、小金城主高城下野守が夏の初め、愛犬小金丸を伴い、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

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)

聴診器



まい、けたたましに開眼した▼小金丸はいつ相対下野守吠え、追い払うほど、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)