



人の世に熱あれ 人間に光りあれ!!

発行人 牧坂秀敏・小宮 豊

人権相談員便り [結い]

あなたの人権は保障されていますか？ 一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

健康長寿の原点は、「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり歩き、そしてしっかり社会性を高く!!」

人は口から 老いる



◆「オーラルフレイル」とは

先般、『おいしく食べる』を生活支援する歯科医療』ということで（「結い」65号）、要介護状態であっても、歯の治療や口腔ケア・リハビリで咀嚼や飲み込みなどの食べる機能や口腔衛生の維持に努めることで、さまざまな疾患の重度化予防、誤嚥性肺炎の予防ができること、および自分の口で食べることの重要性を紹介しました。

今回は、「人は口から老いる」に着目します。2014年に、日本老年医学会が「高齢者の多くは、“フレイル”の段階を経て、要介護状態になるので、早期発見をして対処することが必要だ」と、「フレイル予防」を提唱しました。この「フレイル」とは虚弱という意味ですが、「高齢になって筋力や心身の活力が衰えた状態」をいいます。

「オーラルフレイル」は、オーラルは口腔（口）の意味で、「高齢になり口や口の周りにある筋肉や機能、そして活力が衰えた状態」をいいます。

では、オーラルフレイルの症状はどうでしょう。

(1) 咀嚼（物を噛む）機能の低下（食べこぼし）

食事をしている時に、口から物を食べこぼすことが多くなります。また、たくあんやスルメイカのように噛みごたえのある食べ物を食べにくいからと、食べなくなったり残したりします。

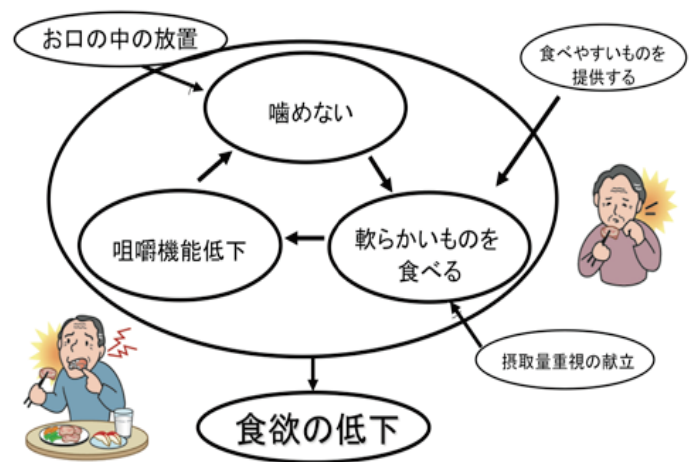
(2) 嚥下機能の低下（飲み込む時にむせる）

食べ物や飲み物を口に含み、飲み込む時に少しでもむせることがある場合、嚥下機能の低下が考えられます。

(3) 滑舌が悪くなる（人と話す時に発音しづらい）

滑舌（唇や舌の動き）の良さを簡易にチェックするのにパタカテストがあります。「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間発音し、口の周りや舌の動きを測定します。これは、舌、口唇、軟口蓋などの運動機能を評価する方法で、平均して、1秒当たり6回以上発音できたら元気なお口です。

このように、オーラルフレイルは、食べこぼし、や飲み込むときにむせたり、食べることができないものが増えたりして、食欲低下やバランスの良い食事を摂ることができず、噛む力、舌の動き、食べる量が低下し、さらに低栄養、代謝量の低下、サルコペニア（筋肉量が少なくなっている状態）を引き起こし、身体機能の低下をもたらします。また、滑舌が悪くなると、他人とのコミュニケーションが取りにくくなって、社会的に孤立したり、社会参加の意欲が低下することによって、家にこもりがちで外出機会が少なくなり、だんだんと体の機能全体が弱ってしまいます。



オーラルフレイル

（図表：東京都健康長寿医療センター）

つまり、オーラルフレイルは、口腔だけの問題ではなく、全身の運動機能や脳機能の衰えにもつながっていきます。全身のフレイルへ。さらにロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）、言い換えると、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障を来している状態で、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

◆良く噛み、良く食べ、良く話す！

では、オーラルフレイルを予防するには、どんな方法があるのでしょうか。前述したオーラルフレイルの3つの要素、①噛む力（咀嚼する能力）、②飲み込む力（嚥下する能力）、③話す力（発音する能力）がキーワードになります。

（1）噛む力を鍛える

一つは、少くく噛みにくくても固い食べ物を噛むようにする。もう一つは、食べ物を噛む時は左右どちらか一方の側だけでなく、両側の歯をまんべんなく使うことです。また、チューインガムを噛んで噛む力を強くすることもできます。

（2）飲み込む力を鍛える

噛む力が衰え飲み込みやすい食塊が作れなくなることが嚥下力の低下の原因になります。飲み込む力を鍛えるためには、食べ物をしっかり噛んで食塊を作ることが欠かせません。

その上で、嚥下障害が起こるのは、食道を通るはずの食べ物や飲み物が気管のほうへ入ってしまうことと、それを息の力で押し返すことができないことが原因です。

そこで、意識的に「ゴホン」と咳払いをして、息の力で気道の筋肉を鍛えましょう。咳払いがしっかりできて、気管に食べ物が入らないようにすれば、誤嚥を防げます。

また、食塊を飲み込む力自体が衰えている場合も考えられます。飲み込む力を鍛えるためには、意識的に唾を飲み込む練習をしましょう。生唾を飲み込むように「ゴクン」と唾液を飲み込む練習をします。咳払いの「ゴホン」と唾を飲む「ゴクン」の練習を行なうことで嚥下力全体を鍛えることができます。

（3）人と会話をして話す力を鍛える

話す力は発音の練習を行なうことで鍛えられます。また、できるだけ友達とおしゃべりをしたり、カラオケで歌を歌ったりして、全ての言葉を発音する練習をしましょう。

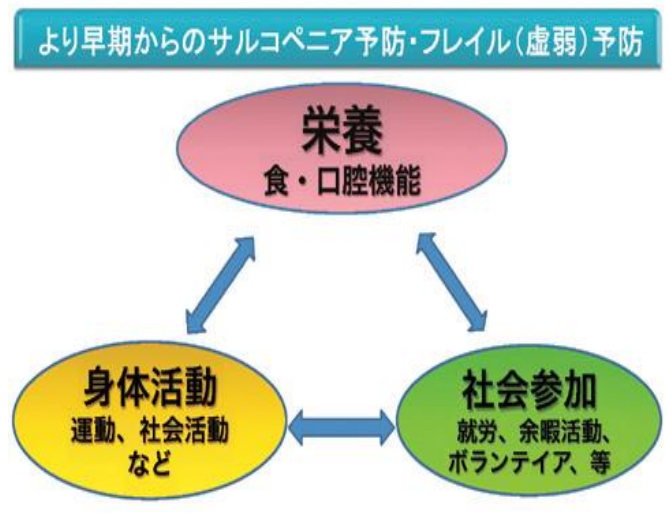
入れ歯や義歯を使っている場合でも、オーラルフレイルを予防する方法は同じです。入れ歯を使っていると、どうしても噛みやすい柔らかい食べ物が多くなるので、少し固めの食べ物を意識して摂るようにしましょう。

総入れ歯や部分入れ歯の場合で、どうしても噛みにくい、あるいは飲み込みにくい場合は、入れ歯自体が合っていないことが考えられますので、歯科医に相談して下さい（ウエブ健康生活・参考）。

◆健康長寿のための3つの柱

フレイル予防・介護予防の臨床の第一人者である飯島勝矢教授（東大高齢社会総合研究機構）は、《『健康長寿のための3つの柱』としては、「栄養（食・口腔機能）」「身体活動（運動など）」「社会参加（就労、余暇活動、ボランティアなど）」の3つに集約でき、それらを包括的に底上げし、より少しでも早い時期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防につながるものが強く求められる。》と指摘しています。

そして、健康長寿の原点は、「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり歩き、そしてしっかり社会性を高く！！」として、飯島教授は地域での介護予防活動の必要性を訴えています。



健康長寿のための3つの柱

（図表：飯島勝矢東大高齢社会総合研究機構教授）