平成30年2月1日（年6回、4・6・8・10・12・2月の1日発行）
ISSN 2185-8179

JAPAN DENTAL HYGIENISTS' ASSOCIATION

～健口と輝く笑顔のために～

歯科衛生だより

2018 February vol.43

発行人／武井 典子
発　行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
TEL.03(3209)8020　FAX.03(3209)8023
http://www.jdha.or.jp/

口から食べる幸せを守るために

医療法人渓仁会 札幌西円山病院　歯科診療部長　藤本 篤士

噛むことと飲むことの老化

「口から食べる」ということは元気な方にとっては、あまりにも普通で当たり前のことのように感じてしまいます。しかし人口構造の高齢化が進み、「口から食べる」ことが難しかったり、中には全く食べられないという高齢者が増えているという現実もあります。

なぜ口から食べられないか?と考えると、「重い病気」であるとか「歯がない」「入れ歯が合わない」などと思いつくことが多いかもしれませんが、「飲み込めない」ということが原因になっている方も少なくありません。「口から食べる」ということは「よく噛（か）む（咀嚼（そしゃく））」そして「しっかり飲み込む（嚥下（えんげ））」ことが必要です。歯や入れ歯の不具合があれば、痛かったりしみたり、合わなかったり壊れたりなど自分で自覚することができますので、歯科医院でしっかりと治療すれば「よく噛む（咀嚼）」ことができるようになります。しかし「しっかり飲み込む（嚥下）」ことの不具合はなかなか自覚することができません。「水を飲むとむせることがある」「硬いものが食べづらい」「食べこぼしをしてしまう」など些細（ささい）な変化を自覚することが増えてくると、飲み込みが悪くなる前兆と考えられます。これらの根本的な原因は主に筋肉の衰えである場合が多いと考えられます。

サルコペニアとフレイル

筋肉量が減少したり、筋力が低下したり、体を動かす機能が低下したりすることを専門的には「サルコペニア」と呼び、2016年には国際疾病分類（ICD-10）に登録されて、世界的に認められた新しい病気の概念です。しかしちょっとのむせや硬いものが食べづらい、食べこぼしなどは、いわば病気や障害には至っておらず一歩手前の状態です。このような状態の高齢者は気分が落ち込みやすくなったり、家に閉じこもりがちで外に出て人と会わなくなったりなど、筋肉など体の問題だけではなく精神的、社会的にも虚弱という状態になることがあります。この身体的、精神的、社会的に虚弱な状態を「フレイル」と呼びます。またフレイルが進行する初期の段階では口に関連する虚弱な状態がみられることが多いので、これを「オーラルフレイル」と呼ぶことが提唱されています。病気になる前段階で積極的に予防に取り組むことはとても大切なことなので、日本医師会や日本歯科医師会もフレイルやオーラルフレイルの啓発と予防についてさまざまな取り組みを始めています。

サルコペニアの予防

サルコペニアは「加齢」と並行してだれでも徐々に進行しますが、他にも原因があります。食べる量が減ったり、タンパク質の摂取量が適正でなくなるなど「栄養」状態が悪くなると、タンパク質でできている筋肉の元になるアミノ酸が少なくなり筋肉の合成が低下して、筋肉量が減って筋力が低下してしまうことにつながります。また寝てばかりいるなど「運動」することが少なくなると筋肉が萎縮してしまい廃用症候群という状態になってしまいます。まずは「栄養状態を良くする」ことと「適正な運動をする」ということが基本的に筋肉を増やすためにはとても大切なことで、加齢によるサルコペニアの進行を防ぐことにもつながると考えられています。これら「加齢」と「栄養」、「運動」の他に、「病気」による筋肉量減少がサルコペニアの4大原因とされています。

口の衰えの予防

全身の筋肉でサルコペニアが進行するのと並行して、「よく噛む（咀嚼）」「しっかり飲み込む（嚥下）」ために必要な筋肉にもサルコペニアが起きると考えられます。「噛む」ことにも「飲む」ことにも筋肉がしっかりと機能することが必要不可欠です。これらの筋肉の衰えは、痛みがあったり、見た目が急に大きく変わったりするわけではありませんので、知らず知らずのうちに進行していくということになります。ですから筋肉の衰えがないかどうかをチェックして、衰えがあるとしたらどのようなことをしたらよいのかなどについては、さまざまな提案がなされており、その一つとして『「健口美」体操』のリーフレットがあります（図1）[1]。インターネットからダウンロードできますので、家族でチェックし合ってみてはいかがでしょう。

図1 『「健口美」体操』リーフレットの表紙

重い病気であったとしても

口と筋肉、栄養の視点から食べるために必要なことを解説してきましたが、老化がかなり進行したり、全身状態が低下した重い病気の高齢者の場合などには、これだけでは食べることにはつながらないことが多々あります。そのため、さらに幅広い視点から評価をして、専門的な知識と技術を駆使してアプローチすることが必要となります。最近になって、認知症の程度や意欲の問題、発熱や覚醒状態などの全身状態や呼吸状態、姿勢の補整や介助方法、食事の形態など、細かく分類された13項目の包括的評価を行い、それぞれに適切に対応しながら「口から食べる」ことを支援するという方法が徐々に全国的に広まってきています[2]。

最後に

とても元気な方も加齢によるサルコペニアは避けることができません。特に口の衰えが進行しないために大切なことは、日頃から「口を動かす」ことです。会話をする、カラオケを楽しむ、声を出して新聞を読む、しっかり噛むことを意識して食事をするなど、日常生活の中で口を十分に使いましょう。そして歯ブラシや義歯の清掃をしっかりとして口を清潔に保ち、定期的に歯科医院で検診するなどしてその状態を維持できるようにしましょう。また、しっかりと自分の体に合った必要な食事を十分に食べることが必要です。高齢者はタンパク質や糖などの食事制限を受けている方も多いですが、食事制限のないような元気な方も、栄養士さんの栄養指導を受けると案外と食生活の改善点が見つかるかもしれません。『「元気な口」と生活の質（QOL）の関係サイクル』（図2）[1]で示すように、元気な口でしっかり栄養を摂り、丈夫な体を保つことがイキイキとした生活につながります。

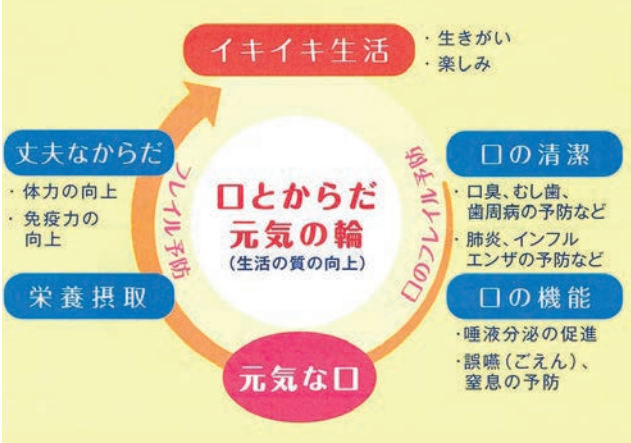

図2 「元気な口」と生活の質（QOL）の関係サイクル

口から食べる幸せを守るために、食べて喋（しゃべ）って大いに笑える人生のために、普段からの心がけや取り組みがとても大切なのです。

【参考文献】

1）藤本篤士 監修：
『「健口美」体操 ～お口元気で「フレイル」を予防しよう～』公財）ライオン歯科衛生研究所,2016.
https://www.lion-dent-health.or.jp/kenkobi/pdf/kenkoubi_frailty_160901.pdf

2）小山珠美 編：
『口から食べる幸せをサポートする包括的スキルーKTバランスチャートの活用と支援ー第2版』医学書院,2017年.