

～健口と輝く笑顔のために～

歯科衛生だより

2020 June vol. 57

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/>

政府が進める高齢者のフレイル対策とオーラルフレイル対策 ～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について～

厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の
推進に向けた実務者検討班」構成員(札幌市保健福祉局保健所)

秋野 憲一

政府の重要な政策として、高齢者の 「フレイル対策」が位置付けられました

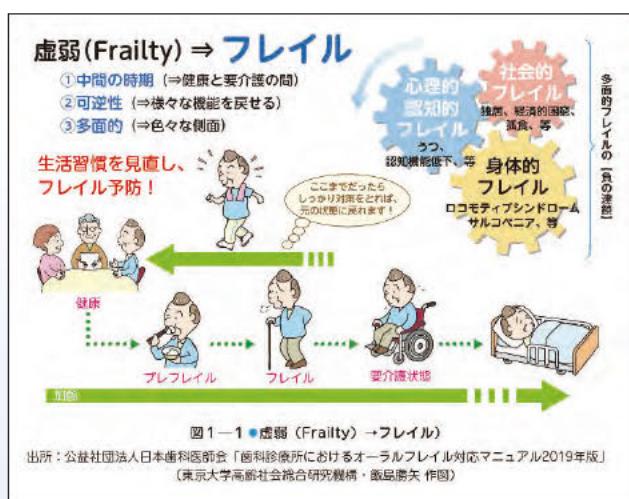
我が国の高齢者人口の割合は2019年9月現在、28.4%と10人中3人が高齢者となり、2025年には75歳以上の後期高齢者人口が2000万人を超える見込みになっています。このような人口構造の変化に伴い、高齢者の方々の健康寿命(要介護状態等ではなく比較的に健やかに過ごせる寿命)の延伸は大変重要であり、高齢者の介護予防・健康づくりは国の政策としても力をいれて取り組まなければならない分野です。

しかし、平均寿命と健康寿命には、男性で約9年間、女性で13年間の差があります。いくら平均寿命が長くても、要介護状態や長期の入院の期間が長いのは好ましくありませんから、この差ができるだけ短くする必要があります。老化に伴い、体のさまざまな機能が低下し始めますが、まだ回復できる状態の時点では、適切な運動や医療を提供することにより、機能を回復することが重要です。このため、一般社団法人日本老年医学会は、まだ回復可能ではあるが高齢者の虚弱(frailty)がみられる状態を「フレイル」と呼ぶことを提唱し対策の充実を求めています(図1)。

フレイルとは、主に運動等の全身機能が衰える身体的フレイル、独居による孤食や経済的困窮による社会的フレイル、うつや認知機能低下等による心理的認知的フレイルの3つの要因が絡み合い、負の連鎖を起こしながら自立度が低下していく状態を指します。

運動量が減少することで筋肉が衰え、筋肉量が低下することで安静代謝が減り、消費エネルギーの低下に伴い食欲の低下が生じ、低栄養や体重減少に陥り、そしてさらに運動量が減り筋肉が衰えていく、負の連鎖を生じます。そこに、社会的問題(独居、閉じこもり、貧困等)や精神心理的問題(認知機能障害や抑うつ等)が関わることで、この負の連鎖から抜けられなくなってしまうことが大きな課題となっています。

高齢者が負の連鎖に陥らないよう、フレイル予防・フレイル対策を重要視すべきとの学会提言を受け、政府が設置した一億総活躍国民会議(内閣府所管)が2015年に策定した「ニッポン一億総活躍プラン」の中にフレイル対策が位置付けられ、特に、栄養・口腔・服薬等の分野に改めて活動の強化を図ることが明記されました。厚生労働省では、このフレイル対策の具体化を図る施策として、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を打ち出し、市町村単位で取組の充実を図ることとなっています。



フレイル対策にはオーラルフレイル対策を一緒に実施することが重要

高齢者の全身機能の維持を図っていく、フレイルの負の連鎖に陥らないようにするためにには、口腔機能を維持・回復することが重要であることが明らかとなっています。食物を咀嚼する力、すなわち噛む機能が衰えると、野菜や肉類等が食べづらくなり、柔らかく食べやすい食品が多くなりがちです。すると噛む機能に関わる筋肉が使われないため、機能が低下し硬めの食品が噛めなくなり、さらに柔らかい食事しか食べられなくなってしまいます。口腔機能も負の連鎖に陥り、ひいては全身機能にも影響を及ぼすためです。



図2

また、フレイル対策では、図3に示すとおり、身体活動、社会参加に加えて、口腔・栄養の取組の3つを組み合わせて実施することが効果的であることも明らかとなっています。このため、高齢者の口腔機能についてもフレイル対策の一環として実施することが必要不可欠であることから、全身の虚弱を表すフレイルに準じて、口腔機能の虚弱は「オーラルフレイル」と呼ばれています。オーラルフレイルは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障害が、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖がフレイルと同じように生じてしまうため、多くの高齢者や保健医療福祉関係者に口腔の虚弱に関心を持っていただくことが大変重要になっています。



図3

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

厚生労働省では、フレイル対策の強化策として、「市町村による介護予防事業」と「医療保険者によるフレイル対策」の一体化を推進しています(図4)。市町村は、現在、介護予防の取組として運動教室や高齢者の集まる通いの場づくりの支援を行っていますが、医療

保険者が担当しているフレイル対策を、住民に身近な市町村事業に統合することにより、市町村のフレイル対策の予算を大幅に増額し、フレイル対策に従事する保健医療専門職の増員等を図ることとしています。

- ・生活習慣病対策・フレイル対策(医療保険)と介護予防(介護保険)が別々に展開。
- ・医療保険の保健事業は、75歳を境に、保険者・事業内容が異なる。



図4 市町村による介護予防事業と医療保険者によるフレイル対策(厚生労働省作成)

図5は厚生労働省が示している保健事業と介護予防の一体的実施のイメージです。今後、市町村のフレイル対策として充実が期待される取組内容は大きく2つあります(表1)。

① 通いの場への歯科衛生士、保健師、栄養士等の医療専門職の派遣

高齢者の通いの場に、歯科衛生士等の医療専門職を派遣し、健康教育やフレイル状態にある高齢者の方が見つかれば、必要な医療サービスにつなぎます。

② 在宅で課題を抱える高齢者への歯科衛生士、保健師、栄養士等の訪問活動(アウトリーチ)

閉じこもりがちで疾病の重症化リスクが高い在宅高齢者に歯科衛生士等の医療専門職がアウトリーチを行い、必要な医療サービスにつなぎます。

そして、この市町村に配置する「医療専門職」として保健師、管理栄養士、歯科衛生士が位置付けられており、歯科衛生士が口腔機能、オーラルフレイルの取組の充実を担うことが想定されています。

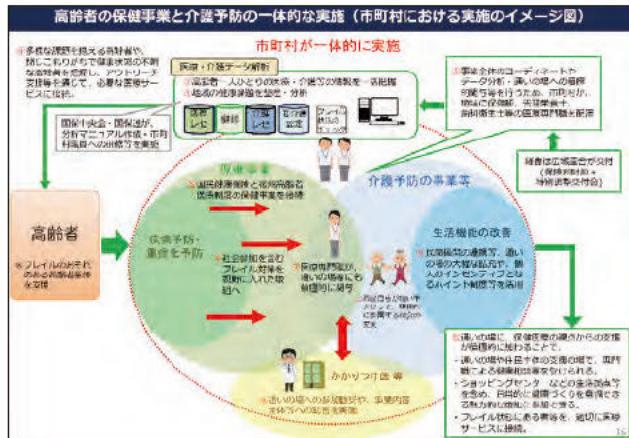


図5 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施のイメージ図(厚生労働省作成)

高齢者の保健事業と介護予防等との一体的な実施を 推進するため広域連合の財源で市町村が実施する事業等

①通いの場等への積極的な関与等(ポビュレーションアプローチ)

通いの場等において、KDBシステム等により把握した地域の健康課題をもとに、医療専門職が次に掲げる健康教育、健康新相談等を実施する。

ア 通いの場等において、フレイル予防の普及啓発活動や運動・栄養・口腔等のフレイル予防などの健康教育、健康新相談を実施する。また、KDBシステム等により把握した地域の健康課題をもとに、具体的な事業メニューや教材、運営方法などを充実に向けたアドバイス等を実施する。

②高齢者に対する個別の支援(ハイリスクアプローチ)

ア 低栄養防止・重症化予防の取組

低栄養・筋量低下・口腔機能低下等による心身機能の低下の予防・生活習慣病等の重症化予防等を行なうため、かかりつけ医やかかりつけ歯科医等と連携しながら、医療専門職による立ち寄り型の相談や訪問相談・保健指導等を実施する。対象となる事業は、次のとおりとする。

(a)栄養・口腔・服薬に関する相談・指導

(b)生活習慣病等の重症化予防に関する相談・指導

イ 重複・頻回受診者、重複投薬者等への相談・指導の取組

ウ 健康状態が不明な高齢者の状態把握、必要なサービスへの接続

表1 歯科衛生士、保健師等の医療専門職が担う役割(厚生労働省作成)

①の高齢者の通いの場等への積極的関与(ポビュレーションアプローチ)では、高齢者が自宅に閉じこもりがちになることは要介護のリスクが高くなるため、運動、体操、会食、サロン等を行う通いの場などに高齢者が積極的に参加することが重要です。市町村では現在、身近な地域の通いの場を増やしています。保健事業と介護予防

の一体的実施では、このような高齢者が集まる通いの場に医療専門職を派遣し、フレイル予防に関する様々な取組を実施することを想定しています。歯科衛生士については、口腔機能やオーラルフレイルに関する健康教育や健康新相談をフレイルの一歩手前の高齢者の方々に実施し、口腔機能が低下し始めている高齢者や歯科医療が必要な高齢者を早い段階で発見し、重症化する前に歯科医療機関につなぐ役割を担うこととなります。

②の在宅で課題を抱える高齢者への個別的支援(ハイリスクアプローチ)では、在宅の要介護高齢者等への医療専門職による訪問保健指導(アウトリーチ)を実施します。歯科衛生士による訪問では、口腔機能低下や誤嚥性肺炎のリスクの高い高齢者に対して、訪問指導を実施することが想定されています。在宅の要介護高齢者の中には、う蝕や歯周病といった歯科疾患の重症化が心配な方や口腔衛生状態が悪いために誤嚥性の肺炎になるリスクが高い方が多くいます。このような方々の疾患が重症化する前に早期に訪問を行い歯科医療機関につなぐことが期待されています。

また、市町村が地域の課題の分析や対象者の選定を行う際には、国民健康保険のデータベース(KDB)の活用も打ち出されており、将来的にこのデータベースが充実してくれれば、地域の高齢者の歯科疾患の状況や誤嚥性肺炎の既往がある方に歯科衛生士が訪問を行うなど、より効率的な事業展開ができるようになるかもしれません。

最後に、この保健事業と介護予防の一体的実施は、2021年度から市町村が実施できることとされていますが、どのような事業を実施するか、どの程度積極的に専門職を増やしてフレイル対策を実施するか、歯科衛生士を配置するか等、市町村の裁量に任されています。市町村のオーラルフレイル対策を導入、充実するためには、歯科衛生士会、歯科医師会の密接な連携が不可欠であり、地域の関係者の協力により今後、地域のオーラルフレイル対策が充実していくことが期待されています。

参考文献

- 1 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進に向けたプログラム検討のための実務者検討班報告書、厚生労働省
- 2 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて～2020年版、公益社団法人日本歯科医師会