



日本歯科大学 (新潟病院
医科病院)

Vol. 37
2018.8.1

アイヴィ通信

～皆様の口腔と全身の健康を目指して～

在宅ケア新潟クリニック院長に就任して

在宅ケア新潟クリニック
院長

黒川 裕臣



1988年、在宅寝たきり老人歯科保健推進事業が始まりました。この事業は、7市町村で在宅寝たきり老人の養護援護支援、食生活に支障をきたしている老年人、在宅総合ケアの改善を目的としました。歯科医師・歯科衛生士が高齢者宅を訪問しケアを行った結果、咀嚼効率向上による食生活の改善、義歯装着による発音の明瞭化、顔貌が若返り表情が明るくなったなどの改善効果が報告されました。問題点としては、全身管理の困難性、居宅のための治療内容の限界、搬送を含めた高次医療機関の整備、歯科医療機器の携帯・設営が煩雑なことなどが指摘されました。

その後、1994年、健康保険診療報酬改定で在宅医療が明確化され、外来・入院について第3の医療と位置付けされました。それからは、介護保険導入・医療連携・誤嚥性肺炎・認知症・口腔機能改善・摂食嚥下障害・オーラルフレイルなどさまざまなキーワードが提言されました。

そして、現在は、さらに加速する高齢社会に向けて、医療・介護・住宅・介護予防・生活支援を一体的に提供し、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができる、地域包括ケアシステムの構築が急務となっております。

日本歯科大学新潟病院では1987年から地域の要請により、大学では初めて在宅歯科往診ケアチームを設立し訪問診療を実施してきました。この31年間の実績を踏まえ、訪問診療される皆様の立場にたって考え、全身的な観点から疾病治療や健康維持・増進が具現化することを理念として平成30年4月1日在宅ケア新潟クリニックを開院しました。

目的は、多職種連携を目指した研修事業、医育機関としての学生教育の充実、訪問診療専門の診療所の在り方と提言などです。地域の皆様からのご協力とご指導を賜りながらスピード感を持って取り組んでいきますので、よろしくお願い申し上げます。

申し込み窓口

在宅ケア新潟クリニック 三条市須頃1-65 TEL 0256-47-1210

月曜日から金曜日までの10時～16時にお電話ください。

https://www.ngt.ndu.ac.jp/hospital/dental/info/niigata_clinic.html



食べることを楽しみ、健康を維持するために「オーラルフレイル」の予防に取り組もう！

●日本歯科大学新潟病院
訪問歯科口腔ケア科

白野 美和



「年を重ねてもお口の問題を気にせず楽しく食べて元気でありたい」…誰もが思っているはずです。そのために、虫歯や歯周病、入れ歯の治療をする…あとは…？

これらにプラスして取り組んでいただきたいことがあります。お口の機能を維持して元気に過ごすための取り組み「オーラルフレイル予防」です。

◆フレイルとは



● 図1：フレイルのイメージ
(神奈川県歯科医師会オーラルフレイルハンドブックより)
※葛谷雅文 日老医誌 46.279.285,2009より改変
※東京大学高齢社会総合研究機能・飯島勝矢 作成

「オーラルフレイル」の説明をする前に、もう一つの大事なキーワード「フレイル」を説明します。

フレイルの語源となった英語の「frailty」は直訳すると「虚弱」という意味です。国民への啓蒙を目的として日本老年医学会がカタカナ4文字の「フレイル」という言葉を生み出し、全国各地でフレイル予防のための取り組みが始まっています。

フレイルは高齢期になり心や体の機能や活力が衰えて虚弱になった状態を表しており、身体的フレイル、社会的フレイル、心理的・認知的フレイルなどそれぞれの衰えが互いに影響しあって進行するとされています(図1)。

また、フレイルは健康な状態と要介護の間の状態で、取り組み次第では様々な機能をとりもどすことができる時期とされ、まさに介護予防において注目すべきキーワードです。

◆オーラルフレイルとは

オーラルは「口」、フレイルは「虚弱」を表します。つまり、直訳すれば「お口の虚弱」または「お口の衰え」と表現できます。これも国民への啓蒙を目的として生まれた言葉で、口に関するささいな衰えを放置することにより、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下へ至るという“負の連鎖”に対して警鐘を鳴らしています。

オーラルフレイルが進行する過程について、オーラルフレイル概念図(図2)を例にみると、社会的・精

神心理的な衰えから口腔への関心が低下し、様々な口の問題(むし歯、歯周病)が進み、やがて歯の喪失をきたすといったところから始まります。そのまま進行すると噛めない食品が増えたり、やわらかい食品ばかりを食べているうちに口の機能が低下し始め、滑舌の低下、食べこぼし、むせ、食欲低下といった症状が出現します。さらに口腔機能が低下すると低栄養やサルコペニア(筋肉の衰え)、フレイルの重度化などの問題が生じ、やがて咀嚼障害、摂食嚥下障害に陥り、栄養障害や運動障害から要介護の状態に陥りやすくなります。

◆オーラルフレイル予防のために

オーラルフレイル予防のためにまずはお口に関心を持ち、かかりつけの歯科医院を持ち、必要な歯科治療やメンテナンスを受けお口の環境を整えておくことが重要です。

そして、いろいろな食品をバランスよく噛んで食べ、栄養をしっかり取りましょう。

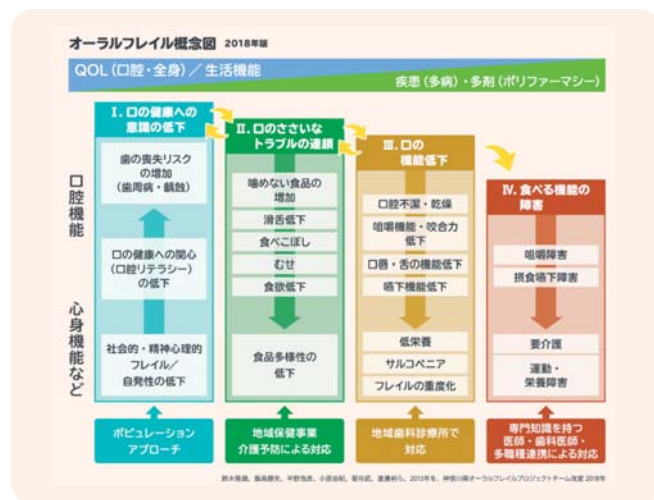
また、気持ちの張り合いを失わず、社会性を保つことも大切です。例えば、地域ボランティアに参加したり、誰かと一緒に食事をしたり、おしゃべりをしたり、カラオケなどもすることも良いでしょう(自分が楽しい!やりがいがある!と思えることで取り組むことがポイントです)。

◆お口の衰えを感じ始めた人は

摂食嚥下障害までは至らないまでも、お口の機能低下が認められる状態について今年度より「口腔機能低下症」という病名ができました。7項目の口腔機能に関する検査(口腔衛生状態、口腔乾燥、咬合力、舌口唇運動機能、舌圧、咀嚼機能、嚥下機能)のうち、3項目以上が該当する場合は口腔機能低下症と診断され、必要に応じて機能回復・維持のため治療やトレーニング、生活指導などを行います。65歳以上の方や脳血管疾患、パーキンソン病などの口腔機能に問題を生じる疾患をお持ちの方が対象となります。気になる症状がある場合は歯科医師に相談してみましょう。

◆まとめ

- ・オーラルフレイルを予防するために、まずはご自分のお口に関心を持っていただくことが重要です。
- 定期的に歯科受診しお口のコンディションを整えましょう。
- お口の機能の衰えを感じたら放置せず、歯科医師に相談してみましょう。
- ・社会的、精神心理的な衰えと身体の衰えは互いに影響し合って進行します。
- やりがいや楽しみを感じられる事で自分らしく社会とかわかり、気持ちの張りを保ちましょう。



● 図2：オーラルフレイル概念図2018年版
(神奈川県歯科医師会オーラルフレイルハンドブックより)
口の機能のささいな衰えを放置することが、食欲の低下、食品多様性の低下に至り、やがて低栄養、サルコペニア(筋肉の衰え)に至り、最終的に食べる機能の障害を引き起こすことが示されている。

【参考文献】1) 水口俊介、津賀一弘、池邊一典、上田貴之、田村文彦ら：高齢期における口腔機能低下—学会見解論文2016年度版—、老年歯科医学、31：81-98、2016。
2) 日本歯科医学会：口腔機能低下症に関する基本的な考え方、<http://www.jads.jp/basic/index.html>
3) 神奈川県歯科医師会：オーラルフレイルハンドブック、<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/s001/documents/kanagawahandbook.pdf>

『世界の歯医者さん』



Lastname:
名字：Yamada(Berner)
山田(ベルナー)

Firstname:
名前：Tanja
タニヤ

Gender:
性別：female
女

Age:
年齢：26歳

Nationality:
国籍：Mother: Japanese Father: Swiss
母：日本人 父：スイス人

Occupation:
職業：Dentist(University of Zurich)
歯科医師(スイス・チューリッヒ大学)

Languageskills:
言語：Swiss-German, German, Japanese, English
スイスドイツ語、ドイツ語、日本語、英語

Hobbies:
趣味：Travelling, Cooking, Skiing
旅行、料理、スキー



Q. なぜ日本に来ましたか？

A. 母が日本人で父がスイス人なので、私は母と日本語を話し、父とスイスドイツ語を話します。父と母は英語で会話をしています。私は日本語を話すことができますが、読み書きを習得する機会がありませんでした。チューリッヒ大学を卒業し歯科医師になった後、私は平成30年4月から半年間、日本で日本語と歯科について学ぶ機会を得ました。

Q. なぜ新潟に来ようと思いましたか？

A. ちょうど当院口腔外科からスイスのベルン大学に留学中であった小林先生にお会いしました。新潟ではしっかりとした教育や充実した診療などが行われているため、私に新潟に来るよう勧めてくれました。また、新潟は東京ほど大都会ではなく、一度は海の近くに住んでみたいと思い、新潟に来ることを決心しました。

Q. 日本のどういうところが気に入りましたか？

A. 私は日本食がとても好きで、新潟でも美味しい食べ物を満喫しています。また、日本人の方々にとても親切にさせて頂いてとても嬉しく思います。

Q. 今後の目標や抱負を教えてください。

A. 日本で歯科医師として得た多くの経験や知識をスイスで少しでも活かし貢献できるように頑張りたいです。よろしくお願いします。





簡単・やわらかレシピ (シュワシュワ炭酸ゼリー)



●材 料 (2人前)●

粉ゼラチン …………… 5g
水 …………… 40cc
砂糖 …… 5g(小さじ1)
炭酸ジュース… 200cc

Aフルーツ …………… 適当

Bベリーベリー …… 100g
砂糖 …………… 大さじ1
白ワイン …… 大さじ1
粉ゼラチン …………… 1g

※粉ゼラチンはふやかし不要のクックタイプ
※※砂糖は好みで入れる。

作り方

- ①粉ゼラチンに水をいれ、電子レンジ500wで20秒程度加熱し、液体にする。
- ②①の熱いうちに砂糖をいれ、かき混ぜる。
- ③②炭酸ジュースをゆっくり注ぎ、軽くまぜる。



Aフルーツ入り

器に好みの**フルーツ**を入れ、③を注ぐ。
冷蔵庫に2～3時間入れて冷やす。



Bベリーベリーソース

冷凍の**ベリーベリー**に砂糖と白ワインを入れ、かき混ぜ10分そのまま放置する。粉ゼラチンを入れ、再度かき混ぜ、電子レンジ500W30秒かける。冷蔵庫に1時間冷やす。
フルーツなしの炭酸ゼリーにかける。
苺やキウイフルーツなどフルーツを変えてもよい。



注 意 点

ゼラチンは生の果物を使用すると固まりにくくなります。果物の缶詰やコンポートにしたものを使用すると固まりやすくなります。



新潟
病院

臨床研修歯科医師のクラレ

第32回

熱中症



総合診療科

●小池 将成 ●大竹 汐里 ●佐藤 春香

熱 中症とは、①高温、②多湿、③無風の環境下で、大量の汗をかくことにより脱水し、身体の水
分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなることなどで起こる健康障害の総称で
す。倦怠感やめまい、吐き気、頭痛、痙攣、意識障害などの症状があり、室内であっても①～③
の条件がそろえば発生します。症状の重さにより、軽症、中等症、重症に分けられ、軽い症状か
ら短時間で重症となることがあるので注意が必要です。脱水症状は皮膚や口腔内の状態から
も確認できます。チェックシートで確認してみましょう。

【脱水の発見チェックシート】

A. 器具なしでの診断

- 爪を押した後、色が白色からピンク色に
戻るまで3秒以上かかる
- 口の中が乾燥している
- 舌の赤身が強い
- 舌の表面に亀裂がある
- 舌が白いものに覆われている
- 皮膚に張りがない
- 手足が冷たくなっている

B. 器具を使う診断

- 血圧低下 ● 脈拍が速い
- 体重減少 ● 微熱が持続

*上の項目で2つ以上当てはまる場合は脱水を疑う

脱 水状態時は水だけ飲むのは誤りです。
脱水は体から水分とともに「塩分」も失わ
れています。電解質(とくに塩分)を適切な
量含んでいる飲料でないと、脱水状態をう
まく改善することができません。経口補水
液やスポーツ飲料などを定期的に、こまめ
に飲むようにしましょう。

ス ポーツ飲料は汗の成分に近い濃度の
塩分等を含むので、発汗過多により失われ
た水と電解質を補充するのに適していま
すが、糖質の濃度が高いため、糖尿病や肥
満の方の過剰摂取は注意が必要です。ま
た、スポーツ飲料など糖分を多く含む物を
摂取した際は口腔内が酸性に傾き、虫歯に
なりやすくなるため、しっかり歯磨きをす
る必要があります。水やお茶と味噌汁、吸
い物、スープなどを組み合わせて、水分と
電解質を補給の方が望ましいでしょう。

編集
後記

■暑い日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

西日本を襲った記録的豪雨による被害に遭われた方々には、心よりお見舞いを申し上げます。世界気象機関(WMO)は、
北半球の各地で極端に多い降雨量や高温を伴う異常気象が頻発していると発表しました。海や川、山などにお出かけさ
れる際は、急な天候の変化に注意し楽しい夏休みをお過ごしください。



日本歯科大学新潟病院・医科病院

アイヴィ通信



発行日/平成30年8月1日 発行人/山口 晃 大越 章吾
〒951-8580 新潟県新潟市中央区浜浦町1-8
TEL 025-267-1500(代) FAX 025-267-1546(支援室直通)