

連携室だより 第10号

島根県歯科医師会 在宅歯科医療連携室

日頃より在宅歯科医療連携室の運営にご協力いただきありがとうございます。

在宅歯科医療連携室では、在宅療養や施設入所などで歯科医院への通院が難しい方の口腔に関する困り事の相談を受ける「歯科の往診ほっとライン」を設置しています。かかりつけ歯科医を持っていない、かかりつけ歯科医が訪問歯科診療を行っていないなど、依頼先に困るような場合もご利用ください。

「電話したらすぐ対応してもらい、歯科医師が往診してくれた」との声もいただいています。

歯科の往診ほっとライン（島根県歯科医師会事務局内）

☎0852-27-8020

平日 9:00~17:00 *土日・祝日・年末年始は対応しておりません



連携室トピックス

ご存知ですか？“オーラルフレイル”

加齢とともに、心身の活力（うつ傾向・認知機能等や筋力）が低下して、生活機能障害から要介護状態になっていく過程を「フレイル」と定義するようになりました。

“オーラル（口腔）フレイル”とは？

「フレイル」は段階を踏みながら徐々に進行するとされ、“オーラルフレイル”はフレイルの第2段階でみられる将来的に栄養障害を引き起こしてしまう口腔機能の低下を表す言葉です。例えば、食べこぼし、むせや咳、歯を多く失うことで咀嚼できない食品が増えることによる偏食（特にタンパク質の不足）、食事時間の延長などです。

高齢者の介護予防では、筋力低下に着目した運動だけではなく、経口摂取減少による必要な栄養の不足から筋力量が低下する栄養障害への配慮も必要です。口腔機能の低下は経口摂取を減少させる大きな要因の1つになりますので、要介護状態にある方の生活機能向上には、全身の機能とともに口腔機能についても見逃さないように評価して“オーラルフレイル”への対策もあわせて行うことが大切です。

Column コラム

私の曾祖母は、満101歳の長寿でした。そんな曾祖母の長生きの秘訣は「なんでもよく食べること」でした。私の家は4世代8人が同居していましたので、食卓は、煮しめや酢の物、魚料理、子ども向けの肉料理といつも賑やかでした。そのような食卓で曾祖母は、好き嫌いなく、どのおかずにも必ず手を伸ばしており、肉料理もいつも喜んで食べていた記憶があります。高齢者にかかわる仕事に就き、改めて「食べる」ことの大切さを感じています。

さて近年、「フレイル」という言葉を耳にするようになりました。フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。その予防や改善の為には、栄養と運動が大切になります。

私は特別養護老人ホームで勤務していますが、運動はもちろんですが栄養、口腔ケアも含めた「食べる」ことは、とても重要な支援の一つです。低栄養の状態の入居者がいらっしやると、残さず食べていただくことや、補助食品も含めて栄養をしっかりとっていただくことに一生懸命になってしまいます。入居者を想ってのことですが、食事が苦痛にみられる場面もあります。食事は栄養摂取という側面もありますが、美味しさ、楽しさを感じる行為でもあります。入居者の方によっては「施設での1番の楽しみは食事」という方も少なくありません。誰と、どんな場所で、どんな雰囲気ですぐに食事をするのか。そのようなことで、同じ食べ物でも感じる味は全く違ってきます。曾祖母は大家族の中で食べる食事を楽しみにしており、なんでも美味しく食べることが出来たのではないのでしょうか。

美味しく食べることの出来ない理由には、口腔の問題、体調の問題など様々な要因はありますが、そのようなことも含めて「美味しく食べてもらう」為の工夫や支援を行うことが、低栄養の改善にもつながると思います。「食べる」ことの魅力を大切に支援を心がけていきたいと思っています。

(石飛)

