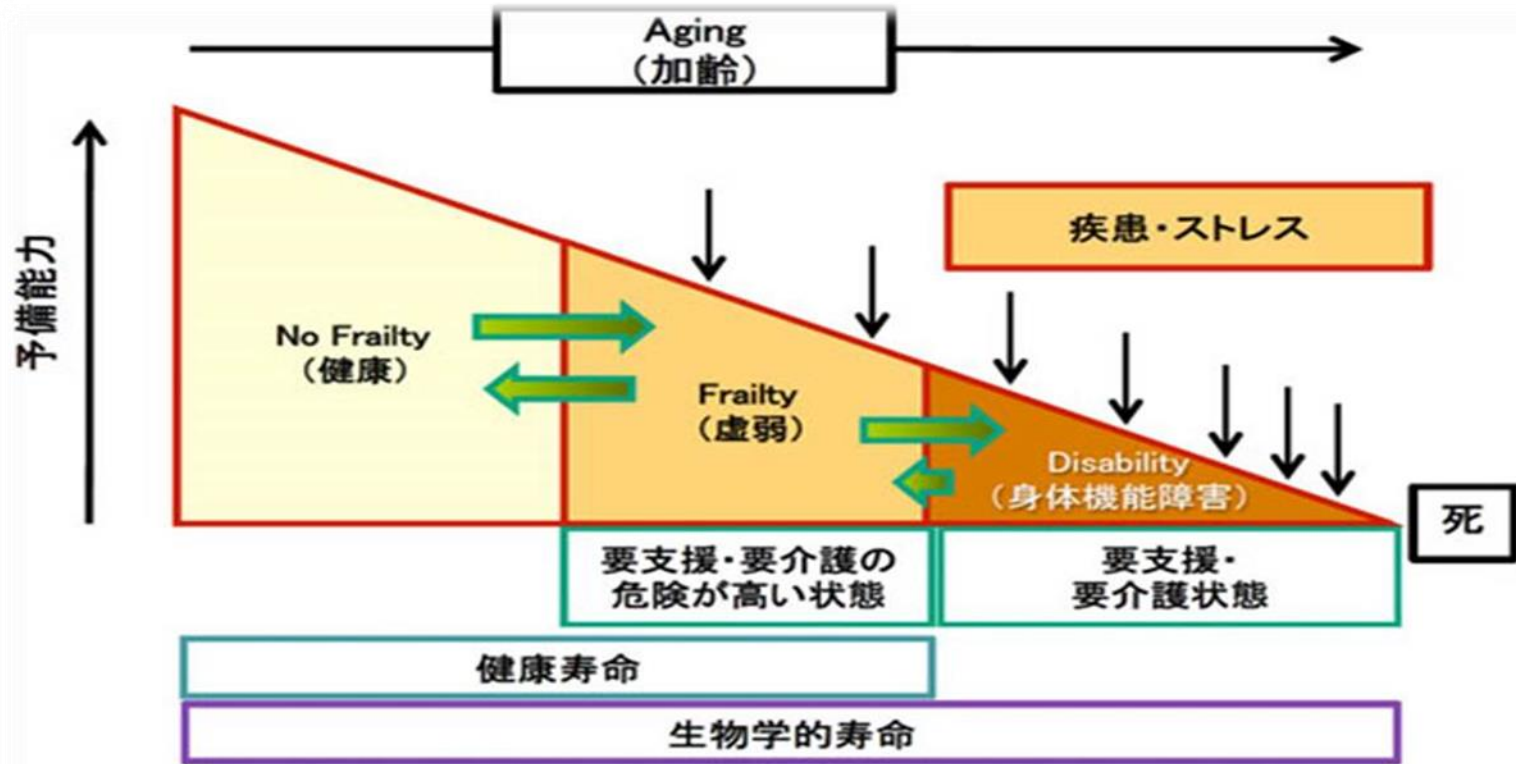


口腔からの フレイル予防

令和2年5月28日 医療法人 祥義会
理事長 井上 義郎

フレイル（虚弱）

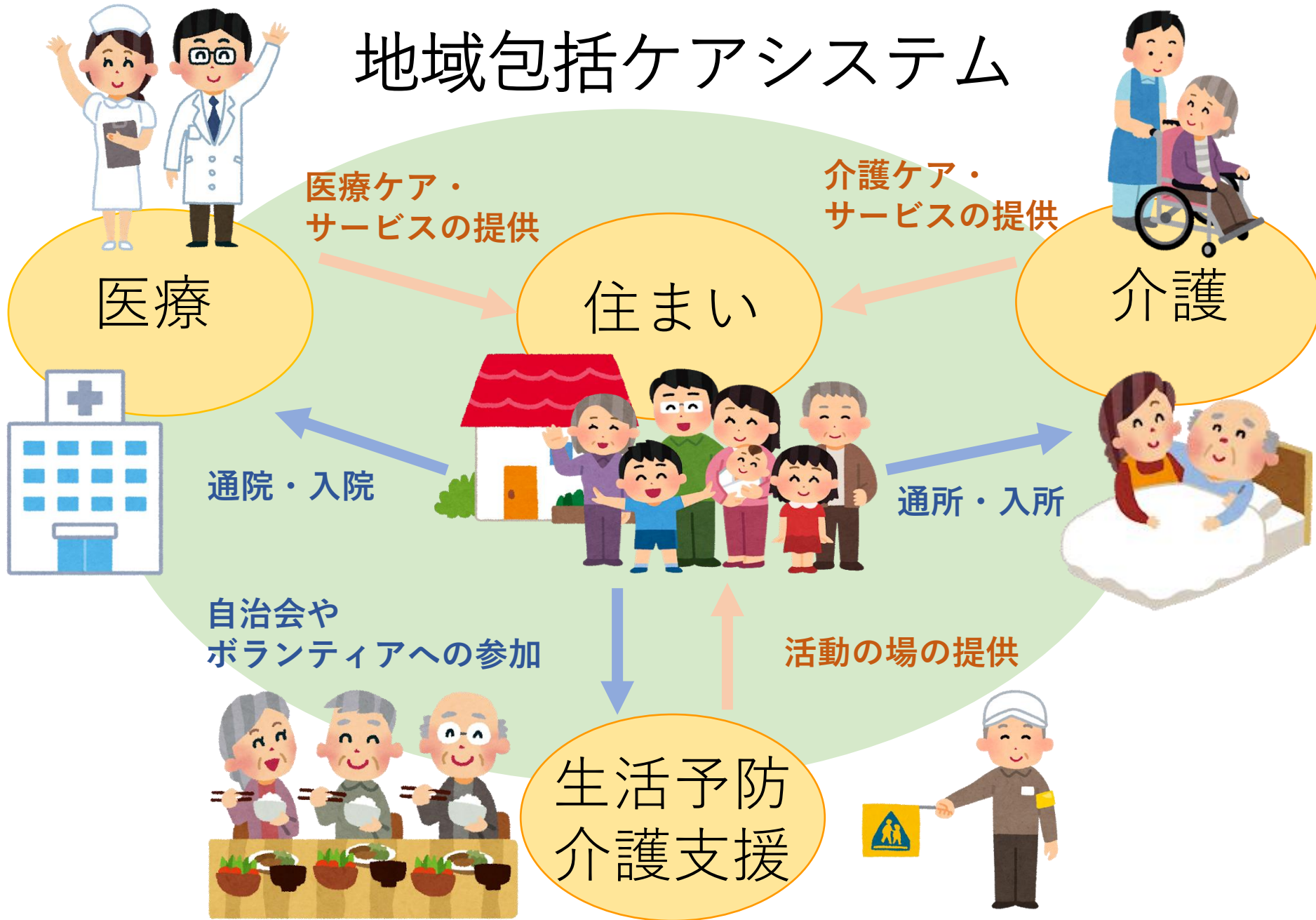


出典： 長寿医療研究センター病院レター 第49号

虚弱（フレイル）の評価を診療の中に

<http://www.ncgg.go.jp/hospital/pdf/news/Hospitalletter49.pdf>

地域包括ケアシステム



第1段階
社会性/心のフレイル期



第2段階
栄養面のフレイル期



第3段階
身体面のフレイル期



第4段階
重度フレイル期



フレイル予防のための地域包括ケアシリーズ全4回
「口腔・脳・身体の融合 そして、こころの重要性への気づき」
の企画について

- 企画の経過と主旨

超高齢化社会を迎え、日々地域連携によりフレイル対策を行ってきました。しかし、現在新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のために、人や社会とのかかわりを少なくする生活が求められ、フレイルの心配が大きくなっています。この危機を乗り越える方策として、改めてフレイル予防を学ぶ機会を設けることとしました。

シリーズ内容は、フレイル予防をそれぞれの専門分野で研究・実践されている方々から専門性の高いお話を伺いながら、最終的には各テーマがつながり、フレイル予防を包括的に理解し、実践に役立てることができる内容にしたいと考えております。

フレイル予防のための地域包括ケアシリーズ全4回
「口腔・脳・身体の融合 そして、こころの重要性への気づき」
プログラム予定

回	テーマ	講師	開催予定日
1	口腔からのフレイル予防	医療法人祥義会理事長・福島訪問歯科医院 井上義郎	令和2年 5月28日(木)
2	脳科学からみるフレイル予防	東京大学先端科学技術研究センター身体情報学分野特任研究員 理化学研究所計算工学応用開発ユニット客員研究員 宮崎敦子	令和2年 7月1日(水)
3	身体からのフレイル予防	福島医科大学リハビリテーション医学講座教授 附属病院リハビリセンター部長 大井直往	令和2年 秋頃
4	こころとフレイル	精神科専門医・美容外科医 茂木千明	令和3年 1月頃

※ 第3回には、4つのテーマを融合させるパネルディスカッションも予定。詳細は現在調整中

パネルディスカッション(予定)

【目的】

- ① 4人の講師から聞く専門性の高い講話を基に、本セミナーの主旨である「医療と福祉の連携」による「フレイル予防」について最善の策を模索する
- ② 多角的に学んだフレイル予防を現場で実践できるための包括的アプローチの方法を学ぶ

【パネルディスカッション演者予定】

座長： 橋本孝太郎(ふくしま在宅緩和ケアクリニック医師)

パネラー： 大井直往(福医大リハビリテーション教授)・茂木千明(精神科専門医・美容外科医)
宮崎敦子(脳科学研究者)・高橋雄一(福医大OT)・石井健(済生会福島総合病院MSW)
井上義郎(福島訪問歯科医院歯科医師)

口腔とは

- **歯や舌**やがあり、消化管の入り口として食物の摂取・**咀嚼**・**消化**を行う他発声器・補助気道としても重要。

ポイント

歯 と 舌 と 栄養

ポイント1

歯を守ろう！

虫歯と歯周病

- 虫歯と歯周病は細菌の**感染症**
- 感染症とは病原性の微生物が、人の体内に侵入することで引き起こす疾患
- その細菌が血液を介して全身をめぐる
- 歯周炎と全身疾患との関係

口腔から始まるフレイル

虫歯

歯周病



慶応義塾大学医学部内科学教授 伊藤 裕先生

口腔内細菌を減らし 負のスパイラルを止める

- 1 セルフケアによる細菌の除去
 歯間ブラシやフロスは重要
 バイオフィルムを（ぬるぬる）を除去しよう
- 2 専門職（歯科医師、衛生士）による細菌の除去

ポイント2

舌機能の維持

舌を動かすこと

- 話す
- カラオケ
- 食べる
- 舌運動（パタカラ）

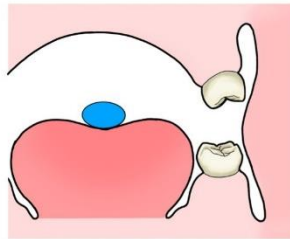
筋肉減少のきっかけ

- 骨折
- 心不全 →
- うつ
- 脳梗塞
- 癌のオペ後

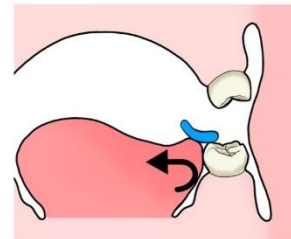
筋力低下 →
(活動力低下)

舌機能低下

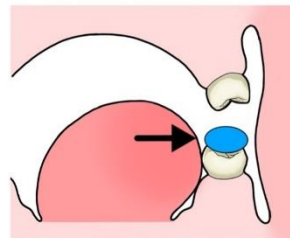
舌（筋肉）が動かないと咬めない



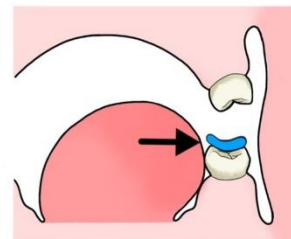
①



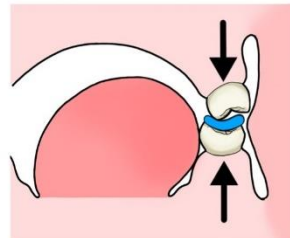
④



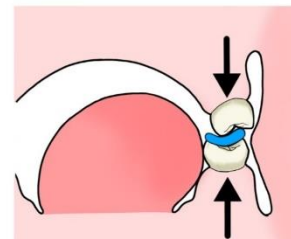
②



⑤



③



⑥

口腔機能の維持・向上の重要性

- 舌が動かないと歯があっても噛めない。
- 咀嚼の動きリズムが大事である。
- 舌のトレーニングには、義歯をいれての咀嚼訓練が効果的。
- 義歯を入れるタイミングが重要である。

口腔と筋肉減少の関係

- 舌の厚みは上腕筋量と相関している

Tamura et al. 2012

- 舌の力は骨格筋量と相関している

Maeda and Akagi 2015

- 咀嚼力は筋肉減少と関係している

Murakami et al. 2015

- オトガイ舌骨筋は加齢で萎縮する

Feng et al. 2013

舌の機能を低下させない

- 口腔だけを鍛えるだけでなく
- 全身だけを鍛えるだけでなく
- 口腔と全身、両方をバランスよく鍛えてることが大事である。

もちろんセルフケアが大事

- 運動
- ウォーキング
- イキイキももりん体操
- カラオケ
- VR（ゲーム、アプリ）



ももりん

ポイント 3

栄養を口から取る

摂食嚥下の5期



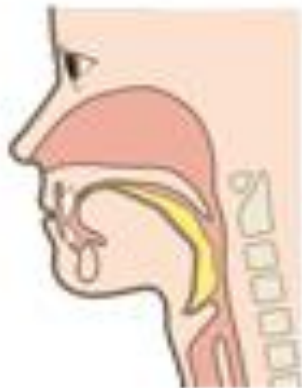
1. 先行期 (認知期)



2. 準備期 (咀嚼期)



3. 口腔期



4. 咽頭期



5. 食道期

口腔機能の低下

歯の損失

舌の機能低下

筋肉の低下



誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎をおこす病気

- 脳梗塞
- 認知症
- パーキンソン病
- 神経難病等

先行期障害

- むさぼるように食べ続ける
- ムセながらも食べ続ける
- 食べ物でないものを口に入れてしまう
- いつまでも食べ始めない
- 食事を中断してしまう

食事環境を整える



食事環境を整える



先行期障害の食支援

- 好きなものを食べてもらう
- 味が濃いものにする
- 冷たいもの熱いもの等、温度に変化を与える
- かっぱえびせん等、固いものをアクセントにつける

準備期に障害

- 口腔機能にあった食事形態にする
- 場合によっては、義歯を使用せず、食事形態を下げる
- 食事と水分、交互に飲み込もう

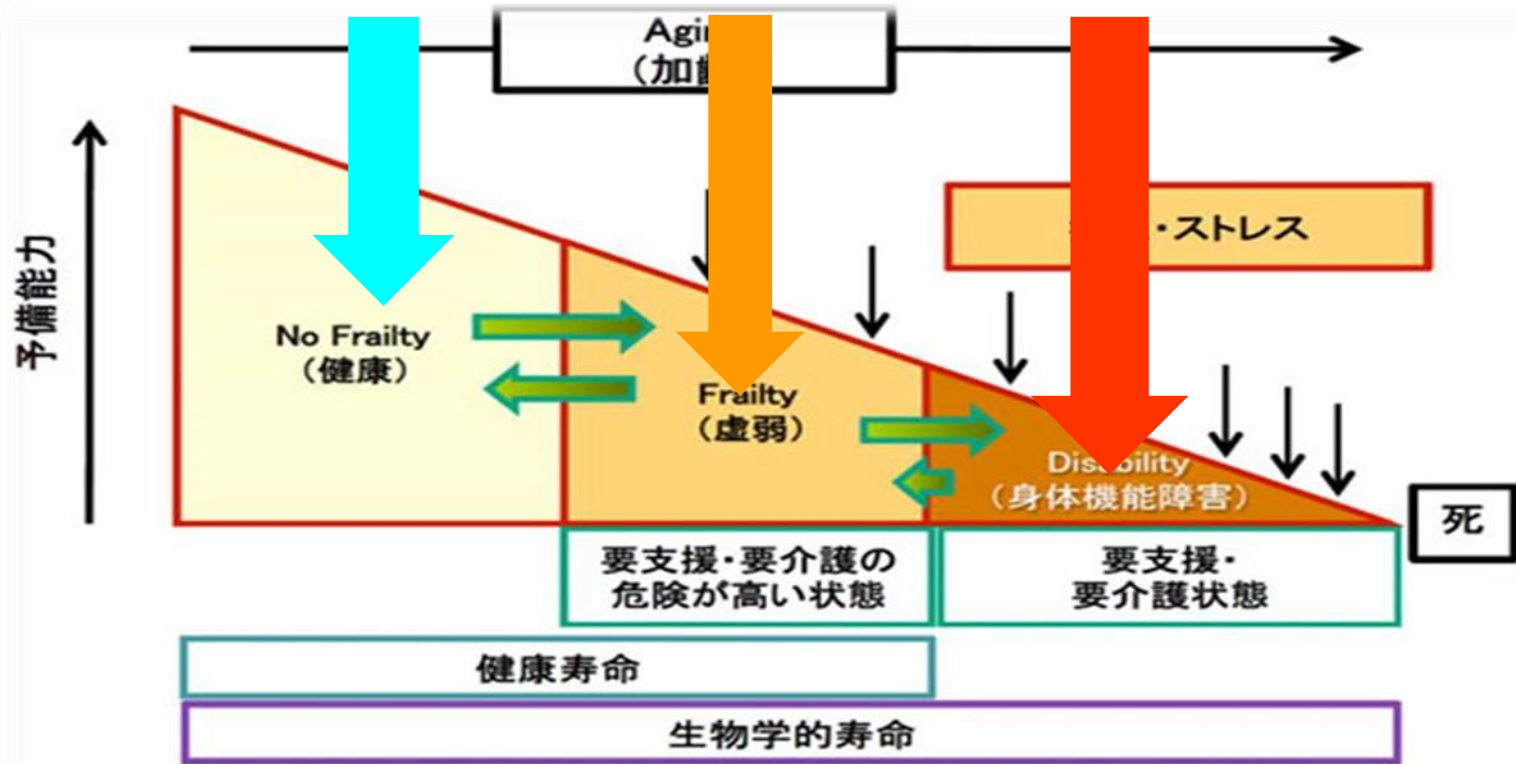
不顕性誤嚥の対応

- レビー小体認知症、パーキンソン病などに起こりやすい
- 口腔環境を整えるのは大事
- 食後は、水、お茶などカロリーがないものでしめる

歯と舌と栄養

- 歯を守り、舌（筋肉）を維持し
フレイルを予防する
- 重度フレイルになっても、
食支援や口腔ケアを行って、
口から栄養をとる

口腔は全てのステージで重要



出典： 長寿医療研究センター病院レター 第49号
虚弱（フレイル）の評価を診療の中に
<http://www.ncgg.go.jp/hospital/pdf/news/Hospitalletter49.pdf>