

健康

元気のヒント

<85>



市川 哲雄

徳島大学大学院
口腔顎顔面補綴学分野教授

フレイルという言葉は時々耳にしませんか。日本老年医学会は2014年、「高齢者の多くは「フレイル」の段階を経て要介護状態になるので、早期発見して対処することが必要だ」との声明を出しました。フレイルは「Frailty」と(フレイルティ、虚弱)という英語を、日本語で使いやすくしたものです。老化に伴って体は衰えますが、要介護になる一歩手前の状態をイメージすればよいと思います。ただ、こ

オーラルフレイルのチェック項目

- 歯が悪くなるが増えた
- 唾液のあるなしをよく感じる
- 唇や舌をかむが増えた
- 食べこぼしが多くなった
- 飲み込むことをよく意識するようになった

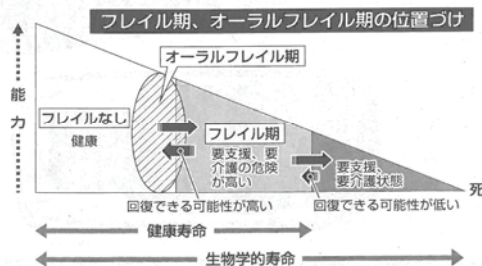
要介護の一手前「フレイル期」

のフレイル状態は、このようにしかるべき対応によって、再び健康な状態に戻る可能性が期待できます。フレイルに陥った高齢者を早期に見つけて適切に対応することで、生活機能の維持、向上を図ることができるようになります。これが提唱された背景には、団塊の世代が後期高齢者に入ることが目下、膨大な医療費や介護サービスの経済的負担の問題があるのかもしれない。老化に伴う諸問題は、それまでの病気が違い、一つの臓器が一つの原因でやられるわけではなく、多臓器、多傷害、多原因です。これを解決する手段は栄養や運動などで、より健康な高齢期を過ごすことができます。一方、日本歯科医師会と日本老年歯科学会は、オーラルフレイル(口腔機能の低下)というものを提唱しています。

「口を使う」最高の対策

口腔の機能が衰え、チェックリストに示すような出来事が頻発するようになるのが、オーラルフレイル期といわれています。一般にフレイル期の前にあるので、より早期に認識し、対応した上でフレイル期を突入に備えることが出来ます。「食べられない」「飲み込めない」という摂食嚥下障害は最後の方によって、前頭前野は働きます。フレイル期から取り組んでほしいと思います。では、どうすればよいのでしょうか。まず、歯科治療で口の中を整えることで、調子が良くても定期的な検診▽▽▽による徹底したクリーニング▽▽▽高齢者への栄養補給は口からでも栄養素を摂取▽▽▽口の病気の予防▽▽▽フレイルやオーラルフレイルに陥っていないかのチェックをしてもらいましょう。そして毎日、歯みがき、入れ歯の清掃、うがい、口を保湿し、掛けます。(第2土曜日掲載)

早期発見で健康な状態に



佐竹昭介「虚弱(フレイル)の評価を診療の中に 長寿医療研究センター病院レターNo 49」引用改変