

Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 195

〈いま重要 オーラルフレイル 100歳へ〉

いま日本では、誰もが健康長寿を目指すことができる時代になった。ヒトは自然経過として「老い」がある。ただし、健康→虚弱（フレイル）→要介護→要医療という流れを少しでも遅らせた。ポイントは食欲低下→栄養低下→筋力低下→寝たきりという流れを止めること。最初のきっかけとして、口腔(oral)機能の虚弱(frail)がみられ、咀嚼、嚥下、発声の障害につながる。今回はオーラルフレイルについて触れてみたい。

◆健康に 長寿を目指す ポイントが

健やかで充実した人生を歩むためには、3つの柱が必要とされる。つまり
 1) **口腔機能**：きちんと食べてバランスよく栄養を摂取、2) **身体活動**：必要な筋肉を保持して自由に動く、3) **社会参加**：仕事や余暇、ボランティア活動など社会と関わる。この3者には密接な関係がある。もし、口腔機能が低下すると、悪循環のサイクルに陥ってしまう（図1）。この中で、1)の基盤が十分であるからこそ、2)と3)が可能となる。あなたの場合、これらが良い循環サイクルになっているだろうか。

オーラルフレイルを簡単にチェックできる方法を表1に示した。「はい」または「いいえ」の回答で点数を合計してみよう。4点以上であれば、オーラルフレイルの危険性が高いと判断される。



表1 オーラルフレイルのチェック表

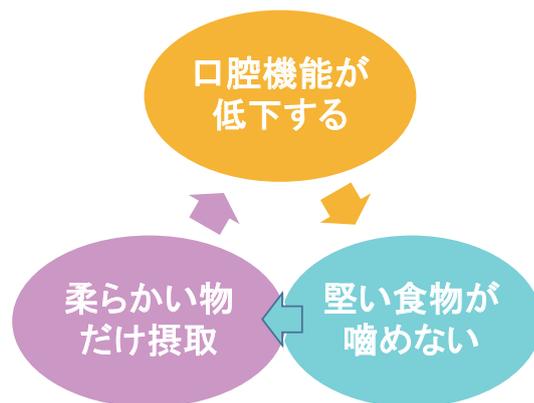
| 質問 | はい | いいえ |
|---|----|-----|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅いものが食べにくい | 2 | |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁ものを食べるとむせたりする | 2 | |
| <input type="checkbox"/> 義歯(入れ歯)を使っている | 2 | |
| <input type="checkbox"/> 口の中が乾いて困ることがある | 1 | |
| <input type="checkbox"/> 半年前よりも、近ごろ外出が減った | 1 | |
| <input type="checkbox"/> 裂きイカ程度の堅い食物を噛める | | 1 |
| <input type="checkbox"/> 1日に2回以上の頻度で歯を磨く | | 1 |
| <input type="checkbox"/> 1年に1回以上の頻度で歯医者に行く | | 1 |

点数を合計した結果
 0～2点：フレイルの危険性が低い
 3点：フレイルの危険性がある
 4点以上：フレイルの危険性が高い（日本歯科医師会2018参考）

◆口腔の 機能落ちれば 悪循環

いまチェックした表1の項目についても、実は循環性がある。良い循環ではなく、働きが落ちていくと悪循環へ。堅い食物が噛めず、柔らかい物だけを食べることに。すると、さらに口腔機能が低下する（図2）。あなたの知り合いの高齢者でこのような方はいないだろうか。

歴史を振り返ると、1989年に「8020運動」が始まった。これは80歳で20本以上の残存歯数を目指すという目標である。約30年後には、かつて1割未満だった割合が5割を超え、成功を収めた。その背景には、日々真面目に実践できる国民性があるだろう。



◆摂取から 栄養心身 負の連鎖

食行動に問題が起こると、負の連鎖によってさまざまな機能が低下する。日本の保健医療介護のレベルは高い。適切な対応を毎日継続できれば、要介護状態を抑えられ、人々の意義深い人生へとつながっていくだろう。



（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）