



見渡せば ながむれば見れば 須磨の秋 ~松尾芭蕉~

10 月に入りようやく暑さも和らぎ、秋らしい日が見られるようになってきました。しかし関西ではこの先一カ月は秋雨前線の影響で、平年より降水量が多くなるそうです。またこれからは本格的な台風のシーズンにも入るので、お天気の情報からは目が離せない日が続きそうです。



さて、今回の社内報では、最近耳にするようになった「オーラルフレイル」についてまとめてみました。

口の衰え (オーラルフレイル) が、いずれ心身にも影響が...!

最近よく耳にするオーラルフレイル。「オーラル」と「フレイル」という 2 つの英語から成る造語で、日本語で表現すると「口腔の虚弱」となります。これは日本で考案された概念で、食べる、飲み込む、話すなどの口の機能の軽微な衰えが重なった状態のことをいいます。「最近よくむせる」「会話で聞き返されることが増えた」、そんなトラブルがあればオーラルフレイルかもしれません。口の機能の低下は、死亡や要介護リスクも上げます。悪化を防ぐにはどうすればよいのでしょうか。

オーラル	フレイル
Oral	Frailty
(口腔)	(虚弱)

【少しずつ進行するオーラルフレイル】

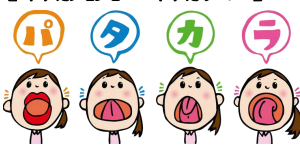
オーラルフレイルが注目されるようになったのは、それが死亡や要介護といった重大なリスクにつながるからだと分かってきたからです。硬いものを食べにくい、滑舌が悪い、口が乾くなどの症状があっても『死ぬわけではない』と、放置する人は少なくありませんが、それは大きな間違いであるようです。高齢者を追跡調査した研究では、オーラルフレイルがある人はない人に比べ、死亡のリスクが約 1.9 倍、要介護リスクが約 1.7 倍だったそうです。

オーラルフレイルになる最大の原因は、口の健康リテラシーの低下だそうです。口の健康への無関心は歯の喪失を招きます。むせや、かめない食品の増加といったトラブルで食欲が低下すれば低栄養、筋力や身体機能が落ちるサルコペニアにつながります。さらに進行すると栄養障害や運動障害、免疫の低下が起こり誤嚥性肺炎や要介護などへ突き進むことになります。

要介護などにつながるのは主に高齢者ですが、実は現役世代から口腔機能には陰り差し始め、じわじわ進行します。2019 年の調査では、「両方の奥歯でしっかり噛めない」人は 40 代の 25%、50 代の 34% もいたそうです。こうした些細な衰え大きな負の連鎖の始まりなので、早めに自分の状態に気付くためにチェックリストを活用することが大切なのだそうです。

【早期発見・早期ケア】

実は早期発見、生活の見直しにより改善できるのがオーラルフレイルの特徴です。日頃から口腔衛生に留意し、定期的に歯科でメンテナンスをしたり、よく話して声を出したり、全身の筋肉維持のために筋トレなどの運動を行ったりするのも重要です。これは社会的フレイルや身体的フレイルの予防にもつながります。例えば滑舌の悪さが気になる人は、「パ」



「タ」「カ」「ラ」トレーニングが

いいそうです。これはなるべく早くそれぞれの音を連続して発音するものです。「パ」は口の周りの筋肉トレーニングで食べこぼしに効果的で、「タ」の訓練は口の中で食べ物を押しつぶす力、「カ」は嚥下に関わり、「ラ」は食べ物をまるめるのに役立つのだとか。ちなみに「タ」音の発音回数が 1 秒間に 6 回未満なら、オーラルフレイルのチェックの中の発音が衰えている項目に当てはまります。これらのトレーニングができる無料のスマホアプリもあるそうです。

また誤嚥につながる首の筋肉の衰えは、額に手を当て 5 秒間押し合う運動が簡単で効果的だとか。嚥下では、頭を引き下げる舌骨上筋と、喉をすぼめたり緩めたりする咽頭の筋肉が重要な働きを果たすそうです。舌骨上筋は、1 日 2~3 回、1 回につき 10 秒間「ア」の形に口を大きく開く運動が効果的で、咽頭の筋肉は、高い声を出し



風船を膨らませたりすると鍛えられます。年齢に関わらず、トレーニングにより筋繊維が太くなり効果を実感で

そうです。口のささいな衰えを感じたら、「年のせいだから仕方がない」と諦めて放っておかずに、少しでも

早く

積極的に対策を取りましょう。また、衰えを感じていなくても、今のうちから口や歯の健康のために対策できる

オーラルフレイルチェック

- ☐ 自分の歯の数が 19 本以下(差し歯や金属をかぶせた歯も含む。インプラントは数えない)
- ☐ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある。
- ☐ 口の渇きが気になる

上記の 2 つ以上にチェックが入る人は、
オーラルフレイル



ことを習慣的に言い、心身の健康につなげましょう。

(日経新聞コラム参照)

編集後記

10月末から11月頭にかけて約2週間は読書週間です。読書週間は、戦争の傷跡がまだ深かった終戦間もない1947年に、出版社・書店・新聞社などが協力して開催したことが始まりだそうです。今年は10/27～11/9の2週間になります。

電子書籍が世に出て久しく、完全にデジタル派に移行した人も多いかと思いますが、秋の夜長に紙の本をめくりながらじっくり読書してみてもいかがでしょうか？