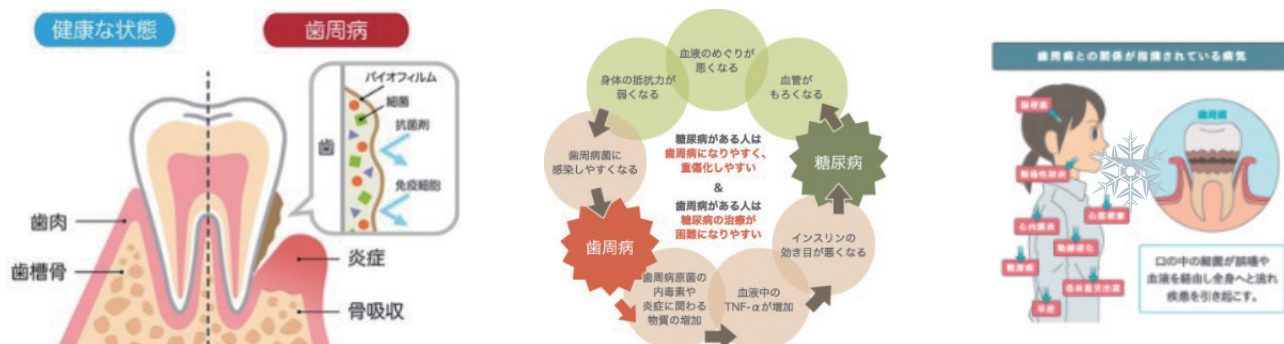


人生100年時代の健康について

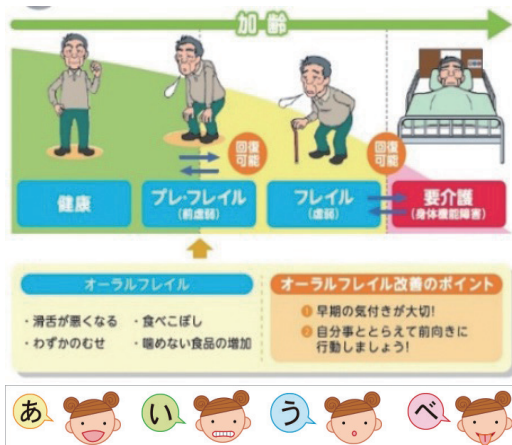
市立八幡病院歯科 岡上 明正



人生100年時代と言われる今日この頃ですが、平均寿命と健康寿命の差が10年あると言われてるように最後まで元気に暮らせる方もいれば、数年間の介護が必要となる方もいらっしゃるのが現実ではないでしょうか。『口は万病の元』と古くから伝えられているように、口の中を健康な状態にすると体全体の健康に繋がることが多いと思います。皆さんご存じのように歯周病(昔は歯槽膿漏症と呼ばれていました)と糖尿病の関係は有名ですよ。糖尿病が進行すると歯周病も悪化する。逆に、歯周病が安定するとインスリン抵抗性が改善され糖尿病の血糖値が下がることがある。また歯周病に罹患した妊婦さんでは早産や低体重児の出産のリスクが増加する。歯周病の原因となる細菌が循環器疾患に関係する。他にもアルツハイマー型認知症などいろいろの疾患との関係が明らかになっています。う蝕・歯周病で歯を喪失すると歯の数が20本以上のグループは19本以下のグループより医療費は低いことが判明しています。



話は少しかわりますが、「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか?これは食べる事、話すこと、呼吸など幅広い口腔の機能が衰えることをいいます。年齢を重ねると無意識に柔らかい食事になりがちで、その結果歩かなくなると足が衰えるのと同様に口の筋肉が衰え、噛む機能が落ちていきます。そこで体調を崩してしまい食欲が落ちると噛んで食べられる食品の幅がせばまり、栄養状態が悪化することになります。すると全身の筋肉も痩せてきて体力が低下し「寝たきり」状態になる危険性が増していきます。「オーラルフレイル」はお茶や汁物でむせる、活舌が悪くなる、食べこぼすなどの些細な口の機能が衰えていくことから始まるので、これを予防するためには歯の喪失を防ぐ、口の機能維持のための訓練することが重要です。歯をなくさないためにご自分で歯磨きを頑張ることはもちろん大事ですが、かかりつけ歯科医院を見つけて定期的に検診を受けましょう。歯科医院では口腔機能を改善するため【あいうべ体操】や舌圧を鍛えるトレーニングを教えてもらえますよ。



健康寿命を延ばそう！

自分でできる介護予防

病気などで日常生活が制限されていない期間を健康寿命といいます。最近、その健康寿命の終わりに位置するフレイルが注目されています。そこで今回は介護予防で重要なフレイルについて説明していきます。

加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに対して弱くなった状態であり、筋力低下や生活機能障害を招いてしまいます。

フレイルに至るには身体、心、人との繋がりや社会環境などの様々な要素が関係していることが分かっており、多くの方がフレイルを経て要介護状態へと進んでしまいます。

しかし、早期に適切な予防対策(生活改善や治療)を行うことでフレイルの進行を遅らせたり健康な状態に戻したりする可能性が示されています。



フレイルのスクリーニングテスト

3点以上の場合：フレイル 1または2点：プレフレイル(フレイル予備群) 0点：健常

6か月間で2kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1. はい	0. いいえ
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	0. はい	1. いいえ
5分前の事が思い出せますか	0. はい	1. いいえ
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

フレイル予防の3つのポイント

栄養

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、口腔衛生にも気を配ることが大切です。食事はからだを作る栄養素であるたんぱく質を摂ることが大切です。たんぱく質は1日当たり1.2～1.5g/kg体重(例.50kgの方は1日あたり60～75gのたんぱく質)を目標に摂取しましょう。

運動

体を動かすことで、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。また、運動の効果は年齢に関係ないことが証明されています。運動プログラムとしては筋力トレーニング、バランストレーニング、ウォーキングなどを多種目組み合わせて行いましょう。

社会参加

趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことで活動範囲が広がり、自身の健康につながります。



今回は自宅でできる簡単な運動について紹介します。



運動を行う際の注意点



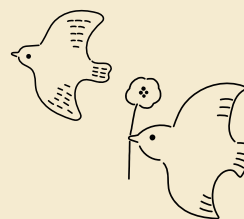
- ・持病のある方はかかりつけ医に相談しましょう。
- ・痛みが出た時や、痛みが増す時は、運動を中止しましょう。

有酸素運動



ウォーキング

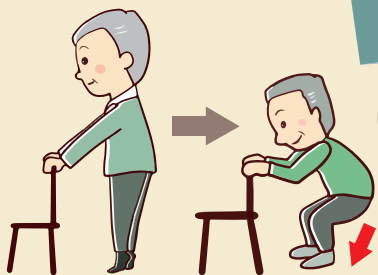
体調に合わせて10-30分程度歩きましょう。
運動の強度は低・中・高強度の3段階あり、中強度の運動が望ましいです。



中強度の運動とは？

少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、
やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動です。

筋力強化運動



スクワット お尻+大腿全面の強化

足は肩幅に開き、椅子に座るようにしてゆっくりと腰を下ろします。
膝関節だけでなく、股関節も曲げることを意識します。

- ※ 不安定な人は、椅子や流し台などを手にとって安全に行いましょう。
- ※ 膝関節や股関節に痛みや不安がある方は膝関節を浅く曲げるようにしましょう。

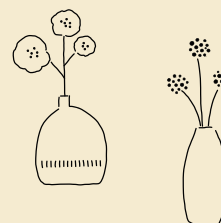


バランス保持運動



片足立ち

片方の足を上げてバランスをキープしましょう。
片足立ち保持が難しい場合は机や壁を手で支えて始めてみましょう。
平地で余裕のある場合は、安全を確保した上でバランスマットや
布団の上で挑戦してみましょう。



北九州市が開発した介護予防体操「きたきゅう体操」もあります。是非ご覧ください。
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/kaigo/exercise/taiso.html>





自分の歯を大切に過ごすために

摂食・嚥下看護 日畑 沙也加

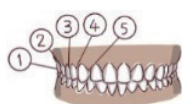
現在日本人の平均寿命は、男性で80.98歳、女性で87.14歳ですが、健康寿命(日常生活に制限のない期間)は、男性で70.14歳、女性で74.79歳となっています(令和2年度)。毎日の生活の中で注意できるのは、適度な運動・食生活などがあげられます。その中でも、今回は食生活で重要になってくる歯磨きについてお話したいと思います。

厚生労働省の指針として、「生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそう」という“8020運動”が提唱・推進されていますが、50歳以上の方では、2年に1本強の歯を喪失していると言われています。**咀嚼力(食べ物をかみ砕いて飲み込みやすくする)の維持のためには、歯が大切になります。**また、義歯になると**味覚の低下**も見られます。自分で行う歯磨きに加え、専門家による定期的な口腔ケアを受けることで、歯の喪失の理由になる虫歯や歯周病を予防することができます。

ホームケア(歯磨き)のポイント



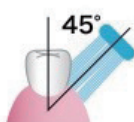
鏡を見ながら、磨く歯の順序を決めて飛ばさないように磨く。



〈大人向け口腔ケア〉歯周病予防のための歯磨き

歯と歯の間・歯の根もと

歯と歯の間や、歯の根もとに、歯ブラシの毛先がピッタリと当たるように、毛先を斜めに当て、小さく動かします。



歯と歯の間の清掃

デンタルフロスや歯間ブラシは、歯肉を傷つけないように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れ、汚れを取り除きます。



ホームケア

歯みがき
デンタルフロス
歯間ブラシ



専門ケア

歯石除去
プラーク除去
歯面研磨
歯周ポケット洗浄



編集後記

2022.6.24日本政府は全国民に毎年の歯科健診を受けてもらう「国民皆歯科健診」の導入に向けて検討する方針を公開。歯の健康を維持し他の病気の誘発を抑え、健康寿命を延ばすことで医療費の抑制を目指したいと、国策としての取り組みを明らかにしました。

80歳時現存歯数の平均値は、予防歯科の先進国スウェーデンは21本(2015年)、日本は13本(2016年)、8本もの差でした。日本も歯の治療スタンスが改善され、80歳で現存歯数平均値20本以上を達成し、必要最低限の治療で健康寿命延伸を実現したいですね。

6A 病棟看護師 友松 むつみ