

平成 28 年 11 月 11 日（金）

国見町食育推進検討委員会 第 2 回地域と家庭部会

赤井畑歯科医院 赤井畑 直明 委員

### 「オーラル・フレイル」の予防について

われわれ歯科医師が歯科的な意味で「食育とは何か」と考えますと、当然歯は大切、しっかり噛むことは非常に大切だということはだいぶ分かってきています。そこで「オーラル・フレイル」比較的最近の概念ですが、食育の先に何かがあるか、我々がどのように考えているかについて説明させていただきます。

人間が生き物として何らかの形で栄養を摂る場合、口から摂るか管から摂るかになります。呼吸をして自発的にするか人工的にするかの問題もあります。そして排泄します。こういうことだけを考えれば、今の医療は発達しているのだから死なない時代になっています。

最近キーワードとして挙がっている「健康寿命」。健康でいられる間の寿命を少しでも長く延ばしていきましょうという考え方ができています。これは日本歯科医師会と日本歯科医学会、学校歯科医会、歯科衛生士会の共同で平成 19 年に「食育推進宣言」を出しました。本文に「食は命の源である。人は食べ物を口から摂りこみ、十分に咀嚼することによって身体の栄養のみならず五感を通じた味わいや寛ぎなどの心の栄養を得る。また、食べ物を通して健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことが可能となる。以上のような観点にたつて、次の食育の支援を行う。」ということで、

1. 「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。

すなわち、先ほども説明がありましたがライフステージ毎に我々がお手伝いできることはないか、ということだと思います。

2. あらゆる場と機会を通して、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する。

あらゆる場と機会ということで、今日「オーラル・フレイル」についてお話ししたいと思い、スライドを作ってきました。

「われわれ歯科に関連する総ての職種は、国民すべてが豊かで健全な食生活を営むことができるよう、多くの領域と連携して国民的運動である食育を広く推進することをここに宣言する。」ということで、すでに約 10 年前に「食育推進宣言」を歯科医師会ではしております。ただし、この時に今日説明する「フレイル」という概念がまだなく、このことが結果的に大切なことになるのは歯科医師会自身でも気付いていないという時期です。

日本歯科医師会のホームページを見ていただくと、「8020運動」があります。80歳になっても20本以上の歯を保とう、という運動です。これについては十分周知されてきていると思います。

いろいろな研究で上下左右5本ずつ20本の歯を残すのではなく、「20本の歯を機能させている」ということが大切だということです。20本の歯が機能していればだいたい噛めるようになる、それが色々な物を食べられる楽しみにつながり、健康寿命が伸びるということです。現在は知らない人がいないというくらいの周知がされてきた運動です。この運動が周知されてきたのは1989年からで、噛めない方の老後はどうなっていくのかについてはこの時点でも分かりませんでした。現在の同ホームページには「オーラル・フレイル」という言葉が入っています。

私は県医師会の理事をしておりまして、その時の会議で初めて知った言葉です。理事をしていなかったら気付いていなかったかもしれません。東北地区の協議会に参加した際、日本歯科医師会の会長の挨拶で「8020は全国的にだいたい知れ渡ってきた。今後は8020と同じくらいオーラル・フレイルという言葉を広めていきたい。」と話しをしていました。

「オーラル・フレイル」というのは、簡単に言いますと、「歯と口の機能の虚弱」です。「フレイル」というのは「虚弱」という概念です。東京大学の飯島先生が研究で提唱されてきた概念です。サルコペニアやロコモティブシンドロームと「オーラル・フレイル」が密接に関連している、ということ突き止めました。

歯科医師会では平成27年にやっと新聞広告等で広めていこうという流れになっています。比較的新しいといっても、「フレイル」という概念は2014年6月にNHKの解説で出てきています。また、朝日新聞でも2014年に「フレイル」という言葉を掲載しています。

飯島勝矢先生の論文の抄録には、「高齢期での自立生活の維持を考える上で、低栄養を背景とする虚弱及びその根底をなす筋力減弱（サルコペニア）という大きな問題があり、高齢者における食の安定性を改めて再考する必要がある。我々は高齢者の「食力」に焦点を当て、食環境および口腔機能の悪化から始まる筋肉減少を経て最終的に生活機能障害に至る構造を新概念として構築している。早期の段階から軽微な口腔機能＝「オーラル・フレイル」や栄養状態の低下も認められ、さらに社会性の虚弱も深く関わっている。病態が顕在化するよりも早期の段階から介入すべきであるが、そのためには今まで以上に医科歯科協働を強め、「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動く、そして社会参加を」という、メッセージを発信し、国民運動論に引っ張り上げることが求められている。」と書かれています。

ここから具体的な話になります。ライフステージを見ていただくと、虚弱度が下にいくほど強くなっていく状態です。「フレイル」というのは、健常者と要介護者の間の部分、いわゆる虚弱的な状態を総称する概念となっております。問題は、「フレイル」は身体的機能の問題ではなく、精神心理学的な問題、社会的な問題も含まれます。ただ単に医学的な問題だけでなく、大きくしたような概念で提唱されているものです。

「フレイル」といっても様々で、ヒトはどの側面が弱っていくのか。飯島先生のデータでは、「フィジカルフレイル」身体が弱っている状態。それプラス「精神の虚弱」うつ傾向、外に出るのが億劫などのメンタル的な「フレイル」。あとは、「社会性の虚弱」何か地域の行事に参加するなど。お年寄りの方はどんどん弱くなっていく状態となって、この3つが折り重なってどんどん介護状態になり進行していく、ということが分かっているようです。

我々からみた「フレイル」に関することですが、健康から要介護状態に至るまで色々な状態が起きてきます。まず最初の段階では社会性フレイル、そしてメンタルフレイルが起きてきます。独りで食べる、うつ傾向にあるなど、色々なことで人との繋がりが低下して起きてきます。その次の段階で栄養面でのフレイル、これがいわゆる「オーラル・フレイル」という状態です。歯がなくなると口から栄養を摂ることができなくなります。そうすると栄養が摂れないので体が動きにくい、歩くことが億劫になる、億劫になれば社会的な行事の参加もしにくくなります。ここが悪循環でどんどん低下していきます。そうすれば、前のフレイルの段階だったものが「オーラル・フレイル」の低下によって今度は身体面のフレイルに陥ってくる。筋肉減弱（サルコペニア）、運動機能の低下の問題、低栄養などによって生活機能がどんどん低下していきます。そして最後には「要介護状態」となります。歯科医学が何か介入できることがあるのではないかとということで、色々研究されている分野となっております。

筋肉の減弱の問題と口の問題は、2つの負の連鎖。悪循環となっております。例えば食べられないということで、食べる機能が低下すればエネルギー不足となって筋肉が減少する。それによって、口腔サルコペニアになるという流れと、筋肉が減少することによって代謝が下がってさらに筋肉が減弱となります。2つの悪い歯車が噛み合ってくると最後は重篤な介護の状態になります。

健康長寿、健康寿命を伸ばすための3つの柱。1つは「栄養」。経管栄養ではなくて口から入れる経口栄養のことです。2つめは「身体活動」。歩いたり、社会活動を含めて身体を動かすということ。3つめは「社会参加」。社会とのコミュニケーションをとって前向きに参加していきましょう、というこの3つが健康長寿には必要だといわれています。

飯島先生が考えておられるのは、より川上からの虚弱予防、介護予防という

ことでさらなる歯科、医学、栄養学と連携をとってこの「フレイル」の問題に取り組もうということで、

- ①早期からの口腔管理
- ②「8020」のような分かりやすい概念と基準値を導入する
- ③地域リーダー等と行政を巻き込み有効的な健康増進活動に取り組む
- ④栄養、歯科、医科と組んだ骨太の共同研究とメッセージ発信する

ということを頑張っておられます。

今までの医学、歯科は要介護状態ではじめて介入しておりましたが、もう少し初期の段階で介入し介護状態になるのを防ぐ。そのためには「食べることにこだわる」、「オーラル・フレイル」を科学して一人の患者さんの追跡をする。どういことをすれば防げるか、運動論も含めての研究が進められています。

「食育」というとどうしても子どもたちに目が向きがちですが、なるべく歯を残して口の機能を長いこと機能させていき、生まれてから死ぬまで、なるべく自分の歯で食べられることによって生活の質を上げていくことが大切です。

健康寿命を伸ばしていくということが歯科医師の基本であり、口の中から食べ物を摂るということが健康寿命を延ばすということに繋がる、ということがあらゆる事例でも分かってきています。岩手県のさわうち病院、外科の北村先生の講演を聞いた際、寝たきりの入院患者さんの入れ歯を、歯科医師の先生に調整してもらい、食べられるようになったら1か月後には退院、3か月後には畑仕事をするまでになった、というケースを目の当たりにしてきまして、口から栄養を摂るということがすごく大事だということが、北村先生の医療のテーマになっているというお話でした。

また、癌の手術前後に口腔ケアが介入するかしないかで、誤嚥性肺炎になったり、口から栄養を摂るということはものすごく大事になってきています。

「食育」を歯科的に考えた時に、乳児期から老年期に至るまで色々なライフステージの中で、「歯の大切さ」について地域住民、大げさに言えば国民の皆さんに考えていただきたい、ということが歯科医師会会長が考えていることです。

直接的に食育と関りがあるか微妙ですが、食育の先に歯科は何を見ているのか、といことを少しでもご理解いただきたく、また「オーラル・フレイル」というキーワードが今後どんどん出てくるかと思しますので、「フレイル」について調べていただければと思います。

ご清聴ありがとうございました。