

# かみつばた

Vol.80  
2019年7月

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
令和元年7月1日発行

## オーラルフレイルについて ～予防・改善～

言語聴覚士 大竹 功剛

6月号ではオーラルフレイル～序章～として、オーラルフレイルにおける概要や現れやすい症状をご紹介しました。今月号ではオーラルフレイルを予防、また実際に自覚症状のある際の改善策をお伝えいたします。

オーラルフレイルを予防するには、食事を楽しく摂れる環境を整えることとともに、さまざまな食事形態を摂食できる状態の口腔を維持しておくことが大切です。残っている歯の本数と、噛む力には密接な関係があるとされており、一般的に残存歯が20本未満になると、噛む力はガクンと低下します。歯が少なくなると、やはりオーラルフレイルに陥りやすくなるのです。歯磨きなどで口腔衛生の清潔さを保つよう心がけ、虫歯などで歯を失わないことが重要です。

オーラルフレイルのセルフチェック表です（表）。合計点が3点、もしくは4点以上となつた方も不安になる必要はありません。歯が少なくなつたことでオーラルフレイルの心配がある方は改善策として義歯作製を考えても良いかもしれません。滑舌が悪くなつたように感じるのはお口や舌の体操（図1・3）や早口言葉などを実践しお口をよく動かすようにすることで動きに滑らかさが戻つてくるようになります。図2は唾液腺マッサージの方法です。唾液を分泌する唾液腺をマッサージすることで、唾液を多く分泌することができます。唾液には口腔内を清潔にする自浄作用があり、虫歯や口臭の予防につながるだけでなく、食べ物をスムーズに飲み込むために必要不可欠です。また、こういった特別な練習だけではなく、食事をしつかりと噛むように心がける、歯ブラシなどケニアの手入れをこまめに行うなど普段から

さが戻つてくるようになります。図2は唾液腺マッサージの方法です。唾液を分泌する唾液腺をマッサージすることで、唾液を多く分泌することができます。唾液には口腔内を清潔にする自浄作用があり、虫歯や口臭の予防につながるだけでなく、食べ物をスムーズに飲み込むために必要不可欠です。また、こういった特別な練習だけではなく、食事をしつかりと噛むように心がける、歯ブラシなどケニアの手入れをこまめに行うなど普段から

表

オーラルフレイルセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが噛みにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている※	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失つてしまつた場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかりと食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

- 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 総島勝矢

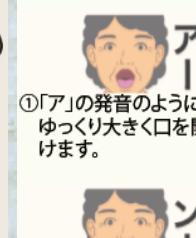
図2 唾液腺マッサージ



出典：日本歯科予防センター

図1

口の開閉と舌のストレッチ

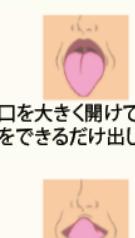


①「ア」の発音のようにゆっくり大きく口を開けます。

②しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして奥歯を噛みしめます。

口と舌の体操

舌のストレッチ

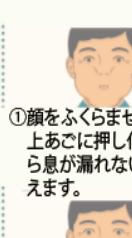


①口を大きく開けて、舌をできるだけ出します。

②上唇を舌先で触ります。

③左右の口角(こうかく)を舌先で触ります。

こうりんきん 口輪筋の運動



①顔をふくらませて、舌を上あごに押付けて、口から息が漏れないようにこらえます。

②息を吸うように口をすぼめます。

※口輪筋は口の周りを取り囲んでいる筋肉で口を開けたり閉じたりする時に働きます。

図3

バタカラ体操



出典：日本訪問歯科協会

意識すればできることもあります。予防にも改善にも忘れてはならないことはご家族やご友人、お知り合いの方々と食卓を囲みおいしく食事を召し上がる、いろいろな生活を楽しみ、ちょっとやそつとでは倒れない身体を作るために、少しだけ気にかけてみてください。

# 『脱水症を予防しよう』

野村 秀樹

梅雨も半ばを過ぎ、暑い日が多くなつてきました。これから秋になるまで脱水症や熱中症の方が増えてきます。今回は特に高齢者の方が脱水にならないための注意点をお話します。

## 【高齢者は脱水になりやすい】

若い成人では体重の約6割が水分と言われています。一方で高齢者ではこれが5割程度まで低下します。また、腎臓の働きが低下するため体内に水分を貯めておく能力が低下します。つまり、体内の水分の余裕が少ない上に尿によつて水分を失いやすく、普段から水分不足になりやすい状態です。また、トイレが頻回になることを嫌つて水分を控える方や、治療のために利尿剤（尿量を増やす薬）を内服している場合もあるため、余計に脱水になりやすい状態です。ここに、発熱などが加わると簡単に脱水になります。

## 【人は1日にどの程度の水分が必要か？】

通常、尿以外に汗や呼吸から毎日1リットル程度の水分が失われます。これは普通の状態の時であり、発熱等で汗を沢山かいたりすればさらに失われます。失われる水分とのバランスを摂るために高齢者でも1日2リットル程度の水分は必要といわれます。このうち3食の食事に1リットル程度含まれるため、残り1リットル以上は水分を摂必要があります。

## 【普段はどのような水分をどうやってとれば良いのか？】

室内での生活が主体で、食事も普通に摂れている場合は特別なものでなくお茶等でよいと思います。コップは、1回100～200ml程度を定期的に飲むことです。たとえばコップ1杯を毎食時と10時と15時に飲むなど決めたタイミングで飲むことです。また、運動や入浴前後に水分を摂ることも有効です。加齢とともに喉の渴きを感じにくくなるため、喉が乾いたら飲むでは不足しがちとなります。

一方で、すでに脱水がある場合は、電解質や糖分の入った経口補水液(ORS)が望ましいです。市販品もありますが、左記のように簡単に作ることもできます。経口補水液は塩分や糖分をそれなりに含みますので、糖尿病や心不全、腎不全など食事・水分制限のある方は事前に主治医とご相談ください。

## 【脱水はどのように判断するか？】

若い人では脱水となると口渴を感じてわかりやすいですが、高齢の方では口渴を感じにくくなるため、口が渴かないから大丈夫とはいえない。一般的には口の中やわきの下が乾燥しているなど、普段は湿っているところが乾燥しているときは脱水を疑いましょう。また、食欲が落ちた、ボーとすることが増えた、せん妄がみられる等も脱水が原因の事があります。

口から水分を摂れるようならば、前記の経口補水液を少しづつ頻回に摂つてください。口から摂ることも難しければ受診しましょう。

## 【終わりに】

暑い日はビールが美味しいですね。でも、アルコールは利尿作用で逆に脱水になりかねません。美味しくてもほどほどにしましょう。では、水分をしっかりとつて暑い夏を元気に乗り切りましょう。



食塩 3g



砂糖 40g



水 1000ml に加える

### 経口補水液(ORS)の作り方の例

- ・砂糖 40g(大さじ4と1/2杯)
  - ・食塩 3g(小さじ1/2杯)
- を
- ・水 1000ml に加える

※好みに応じてレモン汁等を加えると飲みやすい

# イベント紹介



ジェラートとダンディズム♪



名物ジェラートに  
紳士淑女も舌鼓♪



農業センター行きました!!

野菜デイケア



火災を想定した  
避難訓練をしました。



日向ぼっこしながら  
おやつタイム♪



令和も平和な時代になりますように...  
と祈願してきました。

憩ひの庄

雨は嫌だけど…  
かわいい傘ができました～



火事だー！逃げるぶお

憩ひの学校



# 管理栄養士よりお便り

## 夏バテ～体温調整～



高温多湿の屋外と空調で冷えた室内の激しい温度差は、自律神経のバランスを崩して夏バテ(倦怠感・寝不足・食欲不振など)を招く要因になります。服装は温度調整できるものを選びましょう。また、私達は発汗で熱を逃がし、体温を調節しています。適度な運動で汗をかく事で体温調節機能を改善し、夏バテを予防しましょう。日差しが弱い早朝や夕方以降に、軽く汗ばむ散歩(15~20分)などを行うのがお勧めです。運動前後の水分補給もしっかりと行いましょう。

### あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畠／村岡	野村	野村	野村 (もの忘れ)/畠	野村／村岡	第135週 岡崎 第24週 野村
午後	岡崎	野村	野村	畠 夜9時まで	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00  
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜9時まで

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00  
火金 午前 9:00 ~ 10:30

### 予約制

### もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9 時～ 12 時

### 新生児の予防接種から在宅看取りまで

### 医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並  
**052-895-6637**

あいち診療所 滝の水  
**052-878-1212**

のなみ居宅介護支援事業所  
**0120-890-709**

のなみ訪問看護ステーション  
**052-895-5806**

滝の水 憩いの庄  
**052-878-1751**

滝の水 憩いの学校  
**052-838-8878**

### おさらい（前号までに掲載した大事なお知らせ）

#### 時間外診療

電話での相談に24時間対応します。  
通院中の方（処方日数内）で、体調に変化があり相談したい場合

**895-6637**

までお電話下さい。

#### 発熱・下痢の時は…

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。

**895-6637**

電話がない場合、待合室をご利用いただけないことがあります。

#### わいわい俱楽部



月会費500円で送迎致します。  
朝は10時すぎのお迎え、帰りは11:30と12:30の2便です。利用の無い月はお金は頂きません。  
(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります。)

#### 予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。  
(相談が無い方に限ります) 予約した時刻前までにご準備下さい。  
前の方の診察が終わり次第、診察致します。

## 編集後記【梅雨明け】近藤真理子

「暑いね～」が挨拶がわりのようになってきましたね。もうそろそろ梅雨も明け、夏本番をを迎えます。昨年の梅雨明けは7月9日頃でした。今年は13日頃から28日頃の間くらいと予想されています。今年の夏は昨年ほどの猛暑ではないと予想されています。平年なみと言われても、夏は夏。暑いことには変わりありません。猛暑ではないからといって安心できるわけではありません。水分補給はもちろん、2面でご紹介しているよう脱水症状をおこさないよう予防に努めてください。暑い日のビールはほどほどに…との釘さしが少々気になるところですが、皆さん、ご自分なりの暑さ対策をして今年の夏も元気に乗り切りたいですね！