

News

ウェルネス



No.123

ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊

〒640-8401
和歌山市福島324-1
TEL 073-455-9874
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

フレイル予防でPPK (ピンピンコロリ)

健康寿命の延伸でPPK

日本人の平均寿命と健康寿命は世界一です。しかしその差は10年ほどあり、これも世界一です。健康に問題がな



く日常生活を送れる状態を健康寿命というのですが、つまり、最期の10年間を要介護状態で過ごすことを意味します。これでは世界一の平均寿命も値打ちが半減します。古い言葉で恐縮ですが、ピンピンコロリ(PPK)と逝くためには、健康寿命を伸ばし少しでも要介護期間を短くすることが大切となります。

人間は、壮年期を過ぎる頃から持久力や筋力が衰え、老いの坂道を下り始めます。ところがこの時期は、運動をした時に体力の衰えを自覚することはあっても、実際の日常生活に支障をきたす体力低下は一般的にはありません。しかし高齢期になると、日常の生活や活動に支障をきたす方が少しずつ増えてきます。とくに後期高齢者(75歳以上)では、その傾向がより一層強くなります。体力のみならず、社会の中での役割を見失い、意欲も低下して、残された体の機能を失ってしまう危険も高くなります。やがて他者の手を借りなければならぬ時が訪れます。介護が必要な時期です。老化の過程では避けられないことですが、このような時期が訪れるのは、誰しも先のことであってほしいと考えることでしょう。

ご存知ですか？フレイル

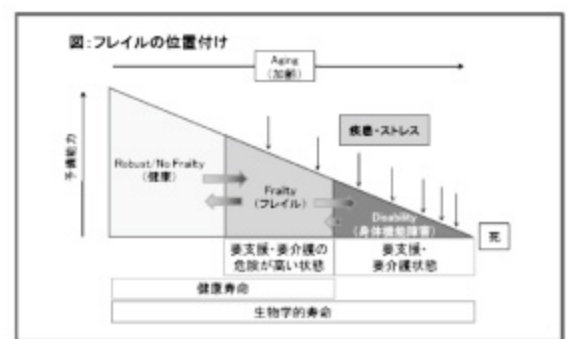
人は、歳とともに体力や気力が低下し体が弱っていきませんが、このように加齢により体が弱った

状態を「フレイル」と言います。日本語では「虚弱」、「老衰」、「衰弱」、「脆弱」などが当てはまりますがこの表現は、マイナスイメージが強いので専門学会では、英語で「虚弱」を表す言葉「フレイル」を用いることにしました。

つまり「フレイル」とは、健康と寝たきりの間で、歳のせいでは弱っているが身の回りのことはだいたいできて、まだ健康を維持できている状態を指し、自立生活を送れない状態とは区別して

います。またフレイルは、健康寿命が終わりに近づいていることを示していますが、適切な心

がけをすることで十分に自立した状態を維持できることもわかっています。今までは「歳のせい」と考えられてきた体や心の衰えの多くは、上手な手入れをすることで、回復したり悪化を予防できることがわかってきました。



参考文献：老年医学におけるSarcopenia/Frailtyの重要性 日本老年医学会雑誌 46 (4) : 279-282, 2009 より改変

フレイルの診断基準

フレイルの状態を早期に発見することで要介護に至る人を減らし、健康寿命をのばすためにさまざまな研究が行われていますがフレイルの診断には、まだ世界共通の基準がありません。現時点でもっともよく用いられている方法、リンダ・フリードの評価基準をご紹介します。75歳以上の方で当てはまる項目はいくつあるでしょうか？

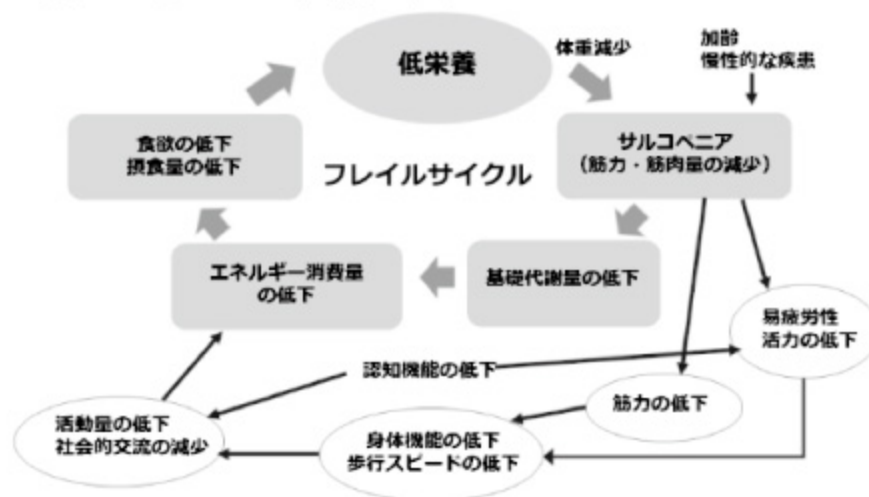
リンダ・フリード先生の提唱されている基準は、以下の5項目です。

①力が弱くなった	握力の低下:男26kg以下、 女18kg以下
②活動量の低下	不活発
③歩く速さが遅くなった	1秒間で80cm以下、青信号で横断歩道を渡りきれない
④疲労感	何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
⑤体重減少	ダイエットしていないのに年間4.5kgまたは5%以上の体重減少がある

判定方法は、いずれも該当しない者を「健常高齢者」。①～⑤のいずれか1つまたは2つ該当する者を「前フレイル」。①～⑤の3つ以上に該当する者を「フレイル」と判定するとしています。

フレイル・サイクル(衰えの悪循環)

筋肉の衰えや低栄養などにより身体的に疲れやすくなると自然と外出が減ったり、他人と交流することが億劫となります。更に食欲もなくなり、体が痩せてくる衰えの悪循環に入ります。もう一つの悪循環は、肉体的に虚弱になることで地域社会との関わりが希薄になり、社会的に虚弱となります。さらに精神的に落ち込んだり認知症が発症始まります。これをフレイル・サイクルと言います。放っておくと寝たきりにつながります。しかし早期にフレイル・サイクルに入ったことに気付けば、悪循環を断ち切ることも抜け出ることも比較的簡単にできます。そのためには、**悪循環の入り口**を見つけることが大切です。



サルコペニア

フレイル・サイクルにあるサルコペニアとは、腕や足の筋肉がやせ細り歩行速度が低下している

ような状態を指します。加齢や病気で筋肉量が低下し、身体機能が低下します。具体的には足の筋肉量低下により歩行速度が落ちたり、疲れやすくなるため全体の活動量が減少します。全体の活動量が減少すると、エネルギー消費量が減り、必要とするエネルギー量も減少します。つまり、動かないとお腹が空かないので食欲もなくなります。加齢による食事量の低下に加えて、食欲低下もあると慢性的に栄養不足の状態になります。慢性的な低栄養の状態は、サルコペニアをさらに進行させ、筋力低下が進むという悪循環へ陥ります。この悪循環を断ち切らないと、フレイル・サイクルを繰り返し要介護状態になる可能性が高くなります。

フレイルの予防

フレイルで見られる心身の活力低下は、適切な栄養摂取や運動を行うことで寝たきりになるのを予防できます。特に**食事と運動がなにより大切**とされています。

①栄養	タンパク質(肉、魚、豆、卵、牛乳、ビタミンD、カルシウムなど)
②運動	ウォーキング、筋力トレーニング、(片足立ち、スクワット、ダンベルなど)
③インフルエンザや肺炎などの感染症予防	
④持病のコントロール	
⑤口腔ケア	お口の手入れはとても大切です
⑥多剤併用のチェック	
⑦社会との関わり	意識して社会や家族との交流を持ち、活動的な生活を心がける。

以上のことからフレイル予防には、**バランスのよい食事をしっかりとる。適度に体を動かす。積極的に社会と関わる。それと、お口の手入れも忘れずにです。**

今回は、フレイル・サイクルの入り口はどこか？体の衰えはどこから始まるのか？をお話します。

(院長)

参考文献：
健康長寿教室パンフレット 国立長寿健康センター
フレイルの意義 荒井秀典 日本老年医学会雑誌 51巻5号
(2014: 11)

つまようじ法の講師・長浦さんに来ていただきました

小畑歯科医院では、歯周病予防のブラッシング法としてつまようじ術者磨きを取り入れて20年が経ちました。

つまようじ法は歯周病治療・予防効果に優れ、患者さんが爽快感を味わうことのできる方法です。



5月末日、スタッフの技術の向上ため講師としてつまようじ法のスペシャリストとして全国で活躍されている、歯科衛生士の長浦寛子さんに指導していただきました。技術面では、今まで



以上にマッサージ効果が得られるよう指使いから角度まで細く丁寧に教えてもらいました。個別指導のおかげで1人ひとりがスキルアップ出来たと思います。

つまようじ法に術者磨きの大切さも再認識でき、私たち歯科衛生士が患者さんの歯周病を治す！健康のお手伝いをする！という気持ちが今まで以上に大きくなりました。

患者さんにブラッシングを行なった後で、「気持ちよかったよ」「前より血がでなくなつたよ」と言ってもらえると、とても嬉しく、やり甲斐を感じます。これからもさらなる向上に繋がるよう、スタッフ一同努力していきます。

(歯科衛生士・上田智恵子)



長浦さんより一言

つまようじ法ブラッシング実習には、何回も研修された経験年数の長いベテラン歯科衛生士さんからピッカピカの新人さんまで皆さん意欲的に真面目に賑やかに受講されました。

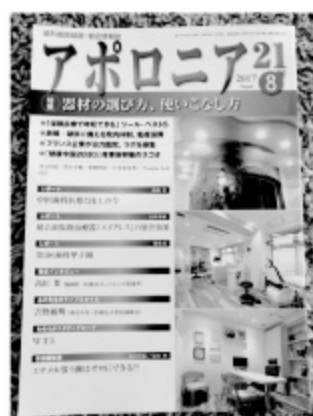
中でも新人歯科衛生士さんにびっくり、意外にブラッシング上手でした(失礼)。つまようじ法はなかなか難しいブラッシング法ですが、きっと先輩方の指導を受け診療をみて早期に修得されたと思います。スタッフが大勢おられるといいですね。これから多くの経験を得て益々の上達が楽しみです。

小畑歯科様は毎月スタッフ研修を行い、知識や情報を共有し技術の向上など切磋琢磨され、患者さんや地域の皆様の健康づくりに医院ぐるみで取り組んでおられる元気いっぱいステキな歯科医院でした。

雑誌に掲載されました！

この度、この「NewSウェルネス」が歯科の専門雑誌アポロニア8月号に5ページにわたって掲載されました。前身である

「はははの広場」の発行から20年、当時はわずか300部だった医院新聞も今や3000部を超え、ついに全国デビューです。2ヶ月に1度、皆さんが何気なく目にして



いるこの新聞、はじめは院長の地域医療に対する熱い想いから始まったものでした。雑誌にはそんな発行秘話から毎回の構成やテーマ選び、執筆のポイント、また今までに人気だった記事など舞台裏を公開しています。

雑誌は待合室にもおいてありますので、一度お手にとってみてください。

(歯科医師・竹岡亮子)



STAFF column

かたつむり



我が家では今カタツムリを2匹飼っている。いつも子どもが捕ってきた生き物たちをどうするべきなのかその



都度悩むが答えは出ず、結局子ども達の「飼いたい!」の一声で飼育するはめになる。そういったわけでカタツムリは去年の6月ごろから我が家にいる。

子どもがきっかけの生物飼育だが、始めてみると案外知らないことばかりでおもしろい。飼っている生き物をより長生きさせるのに必要なのは、食環境と住環境を整えることだ。特にエサは重要で、十分な栄養を与えていないと途端に弱ってくる。カタツムリの場合主なエサはキュウリやニンジンになるわけだが、それ以外に必須なのはコンクリートの石だ。コンクリートの石に含まれている炭酸カルシウムが、カタツムリの殻の成分としてすごく重要らしい。なるほど、注意深く観察しているとしょっちゅうこの石の上にへばりついてガジガジやっている。カタツムリは柔らかいものしか食べないイメージがあったので、こんなに固いものを食べることにびっくりした。ちなみ木の皮や腐葉土も好んで食べるらしい。

ある日、カタツムリが口をパクパクしながらゲージについた水滴を飲んでいるのを目撃した。少し興味がわいて、カタツムリの口について調べみた。

カタツムリの口には上側にがん板と呼ばれる固いくしのようなものがあり、舌の上には歯舌(しぜつ)という小さな歯が並んだものがある。この歯舌はちょうど大根などをあろすのに使われるあろし金に似ており、小さい歯が口の奥に向かって規則正しくびっしり並んで生えている。カタツムリはがん板で食べ物にかじりついて、歯舌でその表面を削り取って食べて



いるらしい。そしてこの歯舌、いわゆるカタツムリの歯は1~2万本もあり、すり減ってくると新しい歯がつけられて何度も生え替わるのだ。カタツムリは歯医者要らずというわけだ。生き物にとって“食べる”という行為は本当に大事なことだ。それぞれの生き物がそれぞれの食べ物に適した口(歯や舌)を持っているということ、子どもと始めた生き物観察で改めて知った。

先日四季の郷公園に行ったところ、子どもがオタマジャクシを捕まえてきた。いつものごとく飼うことになった。次はどんな発見があるだろう。私の密かな楽しみである。

(歯科医師・湯崎敬子)

夏の恒例行事 かき氷屋さん!



当院は毎年、福島小学校サマーフェスティバルにかき氷屋さんとして参加します。院長がPTA仲間と始めて十数年、今年も大行列が出ました。歯医者としてはシロップが気になりますが、「矯正の先生がんばって〜」「シロップ多めにしてね」と声をかけられるとついつい…。みんなの嬉しそうな顔が夏のいい思い出になりました。

(歯科医師・竹岡高志)



STAFF NEWS

復帰しました!

今年1月に長男を出産し、7月より復帰しました。以前と同じように施設往診からですが、9月より毎週水曜と金曜の15時から竹岡先生とともに矯正を担当いたします。同じ恐竜柄の服を着ていますので、どうぞよろしくお願ひします。

(歯科医師 竹岡亮子)