

# ロハス・メディカル

Lohas Medical

vol.120 9月号  
2015年

LONAS MEDICAL 編集発行/ロハス・メディカル

医療従事者と社会の  
善き志を繋ぐ  
月刊院内情報誌

好評  
連載中

特別  
記事

年間  
特集

寝たきりを遠ざける  
運動と栄養

衰えは口から？  
オーラル・フレイル

それって本当？

食品の健康機能表示  
国は責任を取らない

○梅村聡が斬る

○今どきの保健理科

○食べ物と添加物と健康

○薬局の上手な使い方

○ハート・リング通信

○医学生はこの世界一周大冒険

○コンビニ受診大歓迎

○内側から見た米国医療

○睡眠のリテラシー



寝たきりを遠ざける運動と栄養

11

衰えは口から？

オーラル・フレイル

寝たきりにつながるサルコペニアやフレイル。口の些細な衰えに注目すると、早く気づいて健康な状態へと戻れるかもしれません。

唐

突ながら、最近、さきいか、たくあん、食べ

ていますか？ 昔は好きだったけれど近頃は噛みづらくて敬遠している、という方、その変化の陰で、とある危険が進行中かもしれません。

パ・パ・パ・パ・パ・パ……、

タ・タ・タ・タ・タ……、カ・

カ・カ・カ・カ……と、連続

で素早くハッキリ発声できま

すか？ 10秒間連続した時に

60回以上言えないという方、

危険性が高まっています。

オーラル・フレイルの3徴候

滑舌の低下

噛めない  
食品の増加



※フレイル：高齢になって筋力や活力が衰えた段階。高齢者の多くは、フレイルの段階を経て、要介護状態になるので、早期発見をして対処することが大切と言われています。英語ではfrailty（フレイルティ）ですが、日本老年医学会では「フレイル」と呼ぶことを提唱しています。



食事の時、食べこぼしたり、むせたりしませんか？ よくあるという方、やはり危険性が高まっています。

以上3つの質問で、当てはまるかどうかを確認していたのだが、タイトルにも出ている「オーラル・フレイル」です。

耳慣れない言葉ですね。フレイル（※）は、この特集をずっと読んでくださっている方なら、おなじみになってきたところだと思います。オーラルは英語で「口の」という意味ですから、直訳すれば「口のフレイル」です。一体どういうことでしょうか。

### 口に差が出た

この言葉（概念）は、サルコペニアを簡単に判別できる「指輪つかテスト」（1月号参照。webで電子書籍を読めます）も考案した飯島勝矢・

食べこぼし・  
むせかのむせ

東京大学高齢社会総合研究機構准教授が、柏市の高齢者を調べた通称・柏スタディの結果（この研究の母集団は1151人）に基づいて提唱したものです。

飯島准教授は、「この概念を作るにあたっては、特に、まだ健康な状態へ戻れる時に気づいてもらうこと、分かりやすいことをめざしました」と話します。

飯島准教授たちは、調査対

象の高齢者を健常者群、サルコペニア予備群、サルコペニア群に3分類し、この3群では何が違うのかを解析しました。その結果、先ほど説明した口腔機能の3項目に関して、健常者群と予備群の間で、統計学的に有意な差が出てきました。元から口腔機能には着目していましたが、考えていた以上に口の些細な衰えが全身の衰えやサルコペニアに係しているという結果が浮か

び上がってきたのだそうです。既に発表されている他の多くの論文を参照しても、口腔機能を指標として用いることは妥当と考えられました。

そこで、これら些細な衰えが口に出た段階を「オーラル・フレイル期」と名付け、本人の自覚と行動変容を促すことにしました。日本歯科医師会でも、この概念を広く知らしめるために国民運動を展開していくことになっています。





# ドミノノ倒しになるも 復活するも本人次第

**実** は、さきいか・たくあんなど歯応えのある食品を噛める高齢者は、そうでない高齢者と比較して、健康

余命が3年近く長いという研究は、既に10年前に日本で報告されています。

また、国立長寿医療研究センターの渡邊裕・口腔感染制御研究室長が、愛知県大府市で高齢者約5000人を対象に調査し解析した結果、これまで知られていたフレイルの危険因子の影響をすべて除外したとしても、口の機能（咬合圧、咬筋厚、カ・カ・カ・カ・カ・カ……）の衰えがあると、フレイルになるリスクは高いことが分かりました。

飯島准教授たちは、全身の衰えが図のように4段階で進展していくとの仮説を持っています。

これまでの記事で何度も説明してきた「フレイル」は第3段階で、「オーラル・フレイル」は、その前の第2段階という位置づけです。

ご覧いただくと分かるように、さらに前段階として、社会性が低下することや、意欲の低下、口腔への関心の低下から歯を失うことのように、衰えとは直接関連づけて考え

## 第3段階 身体面の フレイル期

咬合力低下  
舌運動の力低下  
食べる量低下

サルコペニア  
ロコモティブシンドローム  
低栄養  
代謝量低下

## 第4段階 重度フレイル期

摂食嚥下障害  
咀嚼機能不全

フレイル  
要介護  
運動・栄養障害







飯島勝矢

東京大学  
高齢社会総合研究機構准教授

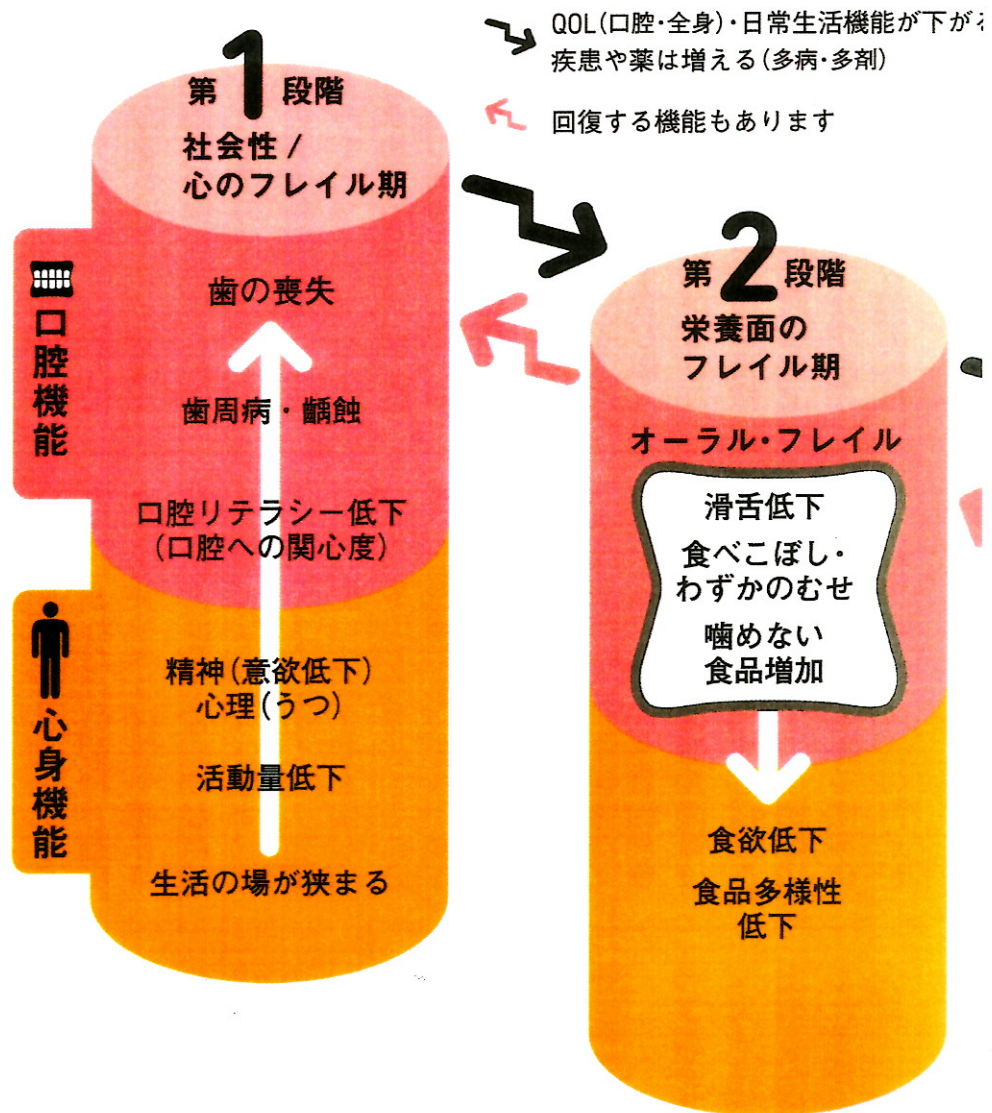
てこれななかった項目が並んでいます。  
その段階で気づいて本人が変わらないと、ドミノ倒しのように悪循環が発生するのだそうです。  
一方で図の矢印の向きにも示されているように、第3段階までは本人が気づいて行動変容できれば1段上の状態へ戻せると考えられています。  
ということ、冒頭の3項目に当てはまった方、まずは何が原因で機能が落ちてきたのか歯科医に相談のうえ、悪循環を食い止めるべく生活を改善してみませんか？ 善は急げ、です。



渡邊裕

国立長寿医療研究センター  
口腔感染制御研究室長

栄養(食/歯科口腔)から見た虚弱型フロー(案)



飯島勝矢、鈴木隆雄ら、平成25年度老人保健健康増進等事業「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書の図を一部改変

