

あんがい身近な「摂食嚥下障害」

我が国は高齢化率26%の超高齢社会となっていて、2040年には多死・障がい者の急増の時代を迎えると言われていきます。日本人の死因の第3位は肺炎であり、その9割が65歳以上の高齢者だそうです。また肺炎で入院した患者では、肺炎の要因は6割が誤嚥性肺炎であると報告されています。今回は死因である「肺炎」に繋がるお話をします。

皆さんは「摂食嚥下障害」という言葉は聞いたことがありますか？何か特別な病気のように思っていないませんか？例えば脳梗塞の後遺症として起きるものとか、もちろん、そのような疾患により重度になっってしまう方もいます。しかし、単純に言うところから「口から食べる機能障害」です。つまり、摂食・食べる・嚥下・飲み込むという、食事の際の一部もしくは一連の流れのどこかに障害を引き起こすことを指します。食事の量が減った・飲

”負のスパイラル” 陥る前に発見しよう

込みにくい・むせるようになった…など様々な症状があげられます。ある調査によると、「地域の高齢者の約16%は摂食嚥下障害」ということでした。その数値の精度はともかく、摂食嚥下障害は特殊な障害ではないという事なのです!!

皆さんが知っておかなければならない重要なことが有ります。実は、摂食嚥下障害は病気の後遺症などなくとも起こりうるということです。高齢になると口腔環境が徐々に悪化しやすくなるように、歳を重ねると頭頸部の筋力低下なども生じて「食べる力」が低下してきてしまいます。栄養状態が悪くなると活動量が減ってきてしまい、さらなる筋力低下を生んでしまいます。この「負のスパイラル」が続いてくると、誤嚥性肺炎で入院したり、窒息で救急搬送されたりすることになるのです。左図のように「負のスパイラル」が引き起こる前に早期の段階で本人または家族・施設のスタッフなど周囲が気づき、対応する（口腔内の問題発見・治療等の改善・口腔リハビリ等を実施して口腔機能の工場を図ることによって改善されること）も有ります。「おかしいな?」と感じたら歯科スタッフに相談してみてください。

デンタルハイジーン 2016年1月号



ACT デンタルセミナーレポート



ACT デンタルクリニックでは、介護に携わるすべての方にお口に関する内容で無料セミナーを実施しております。今回は某ケアステーションにて『摂食嚥下と認知症』についてセミナーを行ってきました。仕事が終わった後の時間にたくさんの方が参加して下さい、みなさんの真剣な表情と熱心にメモとられる様子がとても印象的でした。私たち歯科スタッフは診療に伺いながら、連携する介護スタッフの方にたくさんのお話を教わります。介護では運動、栄養、口腔ケアを同時に行うことが高い予防効果を発揮すると立証されています。要介護者の周りの人が連携することが予防への近道、そして大きな効果を生むと信じて口腔ケアセミナーを通して知識を共有していきたいと思っています。こちらのケアステーションでは毎年口腔ケアの勉強会をされているそうで知識レベルは高め、セミナー後もたくさんの方の質問を頂きました。口腔ケアの勉強会をご検討の方がおられましたらお気軽にご連絡下さい。

ドクター秀でい 四コマ劇場



スタッフ編集後記

やっと待ちに待った春が到来です。2月は寒暖の差が激しく体調を崩される方も多かったと思います。3月と言えば別れと出会いの月ですが、この年になると特段変化なんて感じる事のない3月になり、暖かさや桜を楽しみにするぐらいです。さて、2月は私事ですが結婚記念日がありましたので、生活圏内の自然な姿を夫婦で、カメラマン時代の先生に写真を撮ってもらいました。写真を撮影するのは得意でしたが、モデルとなるとなかなか照れ臭く難しいものです。しかし、こうやって1年に一回夫婦の姿や生活の環境等を写真に残し、今の自分を見つめ直す時間を持つことが大切だと思いました。2月までの自分と別れ、新しい自分を今月からスタートしようと思います!!