act デンタル 検索
ACT デンタルクリニックの最新情報はホームページやブログにて毎日更新中 !!
http://www.act-dc.jp
for both and

ACT NEWS
歯を元気にするネタ満載

VOL.31
平成 28 年 04 月発行

お口とサルコペニアの関係とは？

「サルコペニア」という言葉をご存じでしょうか？サルコペニアは加齢に伴う筋肉量の低下、つまり全ての筋肉量・筋力・身体機能の低下を意味し、サルコ＝筋肉、ペニア＝減少というギリシャ語を組み合わせた言葉で、「筋肉減少症」とも呼ばれてます。原因としては、多くは加齢に伴って起こり、これを原発性（一次性）サルコペニアといいます。その他の原因で生じるものは二次性とされ、これは寝たきりや不活発な生活スタイル（運動不足）、悪性腫瘍・感染症などの疾患、手術の侵襲で起こるもの、さらには食事を十分にとることができず栄養障害に起因するものが含まれています。全身の筋肉（四肢体幹筋）が低下すれば寝たきりに、口腔におけるサルコペニアが起きれば食べる機能の低下につながります。実際口の中は筋肉の塊といえます。加齢とともに「舌」や「唇」や「頬」などの筋肉も痩せていくのです。

高齢期の摂食・嚥下障害の原因は脳血管疾患や神経障害、口腔内の病気等の多岐にわたりますが、摂食・嚥下に関わる筋肉のサルコペニアも原因の一つです。咀嚼筋や舌の筋肉のサルコペニアが進行することや唾液の流出量が減少することで、食べ物を咀嚼する力や、食塊を舌でまとめる力、送り込む力、飲み込む力などが低下して食べ物をうまく飲み込めなくなり、誤嚥性肺炎などのリスクも高くなります。

サルコペニアを起こさないためには !?

【予防するために】

筋肉の減少を予防するために筋トレを思い浮かべる方もいらっしゃると思います。しかし、栄養状態が悪化している時に筋トレを行うとかえって筋力が低下してしまいます。予防の為にはバランスの良い食事を心掛け必要なエネルギーをしっかりと摂取することが大切です。その上で摂食・嚥下に関わる筋肉の低下を予防するトレーニングを行ってみましょう。（左図）（注：適切な評価と指導のもとで行ってください）

サルコペニアを起こさないように、そして誤嚥性肺炎などの感染予防には、しっかりとした口腔衛生管理が必要です。

【口腔環境と口腔機能】

加齢とともに口の中には変化が現れますが、まず虫歯や歯周疾患の予防を中心に義歯も含めしっかりと噛むことのできる口の状態を整えましょう。また舌や口唇の筋力を鍛えるなど口腔機能を維持向上させ、口のサルコペニアを予防することが大切です。健康でいつまでも自分の口で美味しく食べることを目指しましょう。

患者様・ご家族様への今月のお願い

平成 28 年 4 月 01 日から診療報酬が改定され、窓口支払いの医療費一部負担金が変わりましたので、ご理解のほど宜しくお願い致します。

スタッフ編集後記

早いもので４月を迎えました。今年の４月は僕にとって人生のターニングポイントになる月になります。そんな４月が到来し楽しみ半分、不安半分な気持ちです。そのネタは来月の編集後記で書くとしますが、３月は来たるターニングポイントである４月に向けパワーを頂く意味も込め、伊勢の内宮、外宮にお参りに行ってまいりました。結構な弾丸ツアーでしたが、相変わらずの凛とする空気感、目に見えない具合の悪くなる様なビリビリと感じるパワーを頂いてきました。出雲大社などでも感じますが、やはり内宮のは別格です。さすが天照大神が鎮座されている社格の最高峰であります。そんなパワーも頂きましたので、無事に乗り越えて行く為に４月は頑張っていきますよー !!

ACT デンタルセミナーリポート

３月は福岡県高齢者福祉生活協同組合様のケアワーカー集会、医療連携分科会を担当させて頂きました。いつまでも美味しく食べられるお口の健康づくりと嚥下障害・誤嚥性肺炎の予防に積極的に取り組んでいこうとされる多くの方々にお集まりいただき、まずは座学で学び、後の実習では今まで経験したことのない『ケアされる側』を体感してもらいました。口腔環境が変わると体に良い変化があることや異変に早期に気付くことで重症化が防げることを知り、体感したことを基に明日からの現場で活かしていただけると思います。私が訪問診療を通して感じることをセミナーでお話しすると多くの方に共感して頂けます。すなわち皆さんも同じことを感じていらっしゃるのだと認識し、何をしたら良いのか、どうやってケアをしたらいいのか、その手法をこれからもお伝えしていきたいと思います。

※セミナーのお申し込みはこちらから→→→http://www.act-dc.jp