

テーマ

「オーラルフレイル」を意識する

ご利用者様を訪問して最近、固い物を食べなくなった、むせやすくなった。
そんな変化ありませんか?そのような方は「**オーラルフレイル**」を意識してみてください。



オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは、口のフレイル(虚弱)という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。最近むせやすくなった、食べこぼしが増えた。食欲がない。軟らかいものを好んで食べるようになった。滑舌が悪くなった。口が乾きやすくなった。歯が抜けたままになっている。

などなど老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔の健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、**心身の機能低下にまでつながる一連の現象および過程を言います。**



基本ケア -項目-

3、7、8、11、20、21、
22、24、25、31、32



口腔内異常、食事への影響、
必要な水分量、薬剤への影響についての
「適切なケアマネジメント手法」

日本の地域在住高齢者約2,000人を対象に行われた大規模コホート調査(柏スタディ)によって、口腔機能が低下している(オーラルフレイル)者は、低下していない者と比較して、**身体的フレイル、サルコペニア、要介護状態、死亡の新規発生リスクがそれぞれ2倍以上**高いという報告がなされています。これらの結果は全身のフレイルや身体能力の低下に先立って口腔機能の低下が生じていることを示唆しているだけでなく、フレイル、サルコペニア、要介護状態、死へと進行していくなかでも、口腔機能の低下が影響している可能性を示唆しています。

ご利用様がどのくらいオーラルフレイルの状態に近づいているのか、まずはチェックしてみましょう。次の表で当てはまる回答の点数を合計してください。

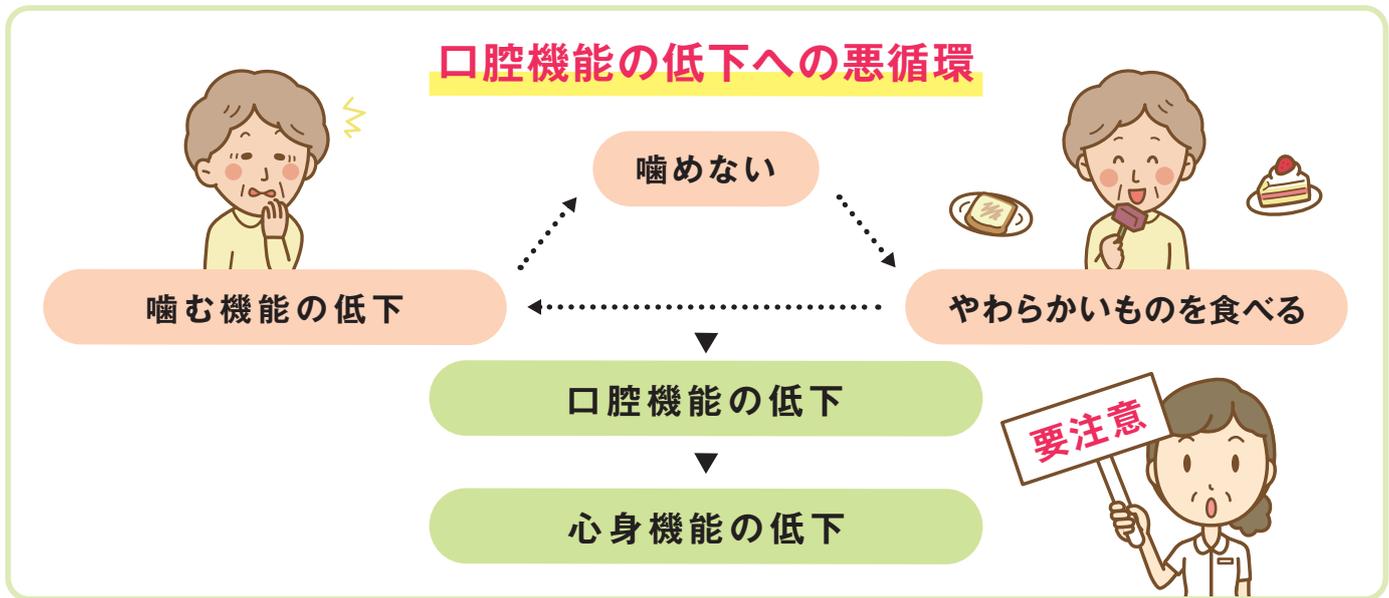
4点以上
危険性が
高い!!

オーラルフレイルの危険度チェック

オーラルフレイルのセルフチェック表		
(出典: Tanaka T, Iijima K. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 73, 2018.)		
質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の渴きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
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	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

チェック結果 (合計の点数)
合計0~2点 オーラルフレイルの 危険性は低い
合計3点 オーラルフレイルの 危険性あり
合計4点以上 オーラルフレイルの 危険性は高い

オーラルフレイルの危険性はどうでしたか?もし危険性が高いという判定の場合、専門的な対応が必要です。かかりつけの歯科医に相談するなど、早めの対策をとりましょう。



執筆者

木村隆次 きむらりゅうじ

薬剤師

介護支援専門員

介護支援専門員指導者一期生

医療・介護連携協働をライフワークに活動中。大学卒業後、製薬会社のMRとして勤務した後、青森市内で薬局を開局。薬剤師として居宅訪問をしていた際、福祉用具と住宅改修に興味をもち没頭。介護支援専門員指導者の一期生。2000年4月から13年間日本薬剤師会常務理事、2010年から2022年まで青森県薬剤師会会長を務めた。2005年11月から日本介護支援専門員協会会長(初代)として厚生労働大臣の諮問機関で介護報酬や介護保険制度を議論する分科会・部会の委員を歴任。現在は、青森県介護支援専門員協会会長として自立支援型ケアマネジメントの普及のため後進へ情報発信し育成に努めている。