

✚ ご挨拶

寒中とはいえ、早くも春の先駆けといわれる「ふきのとう」の便りが届く頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。年明け早々、富山第一イレブンが全国高校サッカー選手権優勝と、県民にとっては久しぶりに心躍る出来事もありました。(地元 TV 局の瞬間最高視聴率が、決勝戦では 62.6%に達したそうです。) くしくも今年は干支で言うと、「甲午(きのえうま)」の年だとのこと。古くからある体制や慣例を打破して新しい事が起こり、それに抵抗する勢力を巻き込み、せめぎあいながら、少しずつ改革・前進していく年とあります。今まで口の端にも上らなかった、地方の一高校の勝利への過程に、それを見た気がいたしました。私も常に自己革新しながら、丁寧にものごとを進める努力を続けようと再認識した冬の日でした。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

✚ 自然の摂理・・・

「ご自宅で暮らしておられる 65歳以上の方の 45%が〇〇です！」一体、何のことだと思われませんか？これは、「咬んだり飲み込んだりするチカラ」に支障がある方の割合だそうです。(国立長寿医療研究センター調査)

「食べ物や飲み物を飲み込むことができない」・「口から食べ物がこぼれたり、むせたり、咳き込んだりする」・「咬んで飲み込むまでに時間が掛かる」・「食べ物が舌やのどに引っ掛かる、或いは胸につかえる」などの諸症状に思い当たるなら、あなたも「摂食・嚥下(えんげ)障害」の可能性があるかもしれません。(拙著：「口福の入れ歯」でも少し触れましたが、「咀嚼(そしゃく)」と「嚥下(えんげ)」には深い関わりがあります。)

咀嚼	口の中に摂取した食物を咬断・磨砕し、舌で唾液を混和しながら、飲み込みやすい食塊を作るまでの過程
嚥下	口の中で成形された食塊を、喉～食道を経て(飲み込む)胃に送り込むこと

上記のような口腔機能が低下すると十分な栄養が摂取しづらくなり、筋力の低下を含む体力の衰えから免疫力低下へ、そして感染症にも掛かりやすくなります。

厚生労働省の 2011 年人口動態調査によると、日本人の死因順位において肺炎が脳血管疾患を上回り、第 3 位となりました。しかも高齢者に限定すると第 1 位になったのです。その原因のほとんどが「誤嚥(ごえん)」(*老化や病気などにより飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、口の中の細菌や食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入ること)によるものと言われています。中でも寝ている間に、知らず知らずのうちに少量の唾液や胃液などが気管に入ってしまう誤嚥は、本人の自覚も無いため、肺炎を再発しやすい傾向があるのです。

「生きることは食べること」この根幹を揺るがすのが「摂食・嚥下障害」です。「咬んだり飲み込んだりするチカラ」の衰えは、加齢に伴う老化現象なのだから仕方ないと、ただ受け入れるのではなく、「食べる力を取り戻す」ことをあきらめない姿勢が重要と考えます。それにはまず「口腔ケア」で、口の中の機能を高めておくことが予防の第一歩です。

「咀嚼」は歯だけではなく、筋肉(咀嚼筋や顔面筋など)や舌など多くの器官が関与し、口からの多くの感覚情報をもとに調整されています。その動きを阻害せず、咀嚼の効率を損なわないようにすることが、まず「歯」の形態に求められるのです。それだけ歯科医師の役割は大きいといえるでしょう。お一人おひとりに合わせた「入れ歯」や「被せ物」を作製し調整することの大切さを、このことからもお解りいただけたと思います。

そして、「咀嚼」の機能を整えると共に、嚥下に対する「機能訓練」が非常に重要だと感じます。私はまだまだ大丈夫とは言わないで、まずは支障が出る前から、予防的に嚥下訓練を始められてはいかがでしょうか？



誰でもできる、美味しく食べ続けるための嚥下体操は、別紙に記載しています。