

「オーラルフレイル ～三位一体(栄養、運動、口腔ケア)の重要性～」

研修会参加者からの質問についての回答

研修会終了後の参加者アンケートをもとに、講師から回答を頂きましたので、以下に記載致します。

※質問は、本研修会における内容に該当する質問に限定しております。

※回答は、講師自身の経験や立場からお答えいただいたものです。

質問1

訪問歯科（居宅療養管理指導）をサービス導入前に、歯科医が訪問し、アドバイス等を受けることができますか？（介護支援専門員/介護福祉士）

歯科医師 内野先生(大分きずなハロー歯科診療所)

○当院では、治療の前に無料検診を行っています。検診では、実際に訪問歯科診療の対象者となりうるかの確認、現状の口腔内の状況の説明、必要な治療の説明を行い、後日治療計画書を作成します。治療計画書には、治療内容やおおよその治療期間、費用等を記載していますので、そちらをご確認後、ご了承をいただいた上で治療開始とさせていただきます。もし、お困りのご利用者様がいらっしゃいましたら、ご相談ください。

質問2

訪問歯科の導入ができる人とできない人の条件がわからないので教えてほしい。虚弱で一人で通院できずタクシーを利用しないと通院できない人などは、タクシー代の費用の事もあり、歯科受診は回数がかかるため、みなさん行きたがりません。訪問歯科の利用ができれば…といつも思っています。（介護支援専門員）

歯科医師 内野先生(大分きずなハロー歯科診療所)

○訪問歯科診療の対象者となるのは、「通院による治療が困難な方」です。医療保険でも「通院が容易な者に対して安易に算定してはならない」とされており、適用例が以下のように示されています。①在宅又は施設で疾病、傷病で療養している場合②知的又は精神的な障害により、通院困難な場合③車椅子を常時使用して生活している場合など、患者様個々の状態に応じて担当歯科医師が判断することとされていますので、一度歯科医院へご相談されてください。

質問3

内科医として患者さんを診る際、口腔内のどのような点に気をつければよいでしょうか。（医師）

歯科医師 内野先生(大分きずなハロー歯科診療所)

○高齢者の口腔内で最も特徴的な状態は口腔乾燥です。唾液の産生能や分泌不足によるものが多いですが、口腔乾燥があると、口腔内の免疫力の低下や、嚥下障害を引き起こすことがあります。口腔乾燥を見極めるポイントは口腔粘膜の状態の観察です。頬粘膜等にしわが顕著にみられたり、舌の粘膜にひび割れがみられる場合は口腔乾燥が疑われます。また、口腔内が異常に汚れていないかどうか口腔機能低下症を疑わせるポイントとなります。

質問4

口腔トラブルが糖尿や認知症にもからむことがわかりましたが、主治医（内科医等）に対して、どう説明・アプローチをかけたら歯科受診をスムーズに進められるでしょうか？（介護支援専門員）

歯科医師 内野先生(大分きずなハロー歯科診療所)

○糖尿病と歯周病の関連性等につきましては、主治医の先生も十分ご存知のことと思います。また、認知症の方はオーラルリテラシーの低下からセルフコントロールが困難となり歯周疾患や虫歯が進行しているケースが多くみられます。その為、現状の口腔内の状態をこまめにチェックし、継続して主治医の先生に報告する必要があると考えます。

質問5

薬の副作用からおこる口渇が食事の飲み込みに影響することがあるのではないかと思います。そういう場合、薬剤師に相談することはありますか？（薬剤師）

歯科医師 内野先生(大分きずなハロー歯科診療所)

○ご指摘の通り、口腔乾燥が嚥下障害の原因となることがあります。そして、薬剤性の口腔乾燥症も存在します。口腔乾燥を引き起こす薬剤としては、抗コリン作用を有する薬剤、降圧薬、利尿薬などが挙げられます。可能であれば、お薬の変更、用法、用量の調整を薬剤師の方に相談されると非常に効果的であると思われます。高齢者の方のポリファーマシーも問題となっていますから、薬剤師の方々役割は大変大きいものと考えます。

管理栄養士 中村さん（明野中央病院）

○薬の副作用等については薬剤師に確認をしています。

言語聴覚士 木村さん（湯布院病院）

○ご高齢の方は加齢に伴う生理的変化に加え複数の疾患を持たれていることが多い現状です。内服薬の情報収集だけでなく、口腔嚥下状態と薬効など、ご相談させていただくことはあります。

特に、不穏・譫妄・うつ症状・不眠など に対して向精神病薬が処方されている方は多い印象にあります。ご存じだとは思いますが、抗うつ薬、抗不安薬、抗てんかん薬、抗ヒスタミン薬など摂食嚥下障害の原因になり得る薬剤など、「薬剤性嚥下障害」に関する研究報告も多く散見されます。

○高齢者の食支援の視点において薬剤師の方々の存在はとても重要と考えます。下記に参考文献の一部をご紹介します。

- ・野崎園子、「薬剤と嚥下障害」 日本静脈経腸栄養学会雑誌 31 (2) : 699-704 : 2016
- ・谷口, 真柄, 井上ら 「高齢者の嚥下障害」日本静脈経腸栄養学会雑誌 28 (5) : 1069-1074 : 2013
- ・「薬からの摂食嚥下臨床実践メソッド」野原幹司（じほう, 2020）
- ・「薬と摂食・嚥下障害 作用機序と臨床応用ガイド」 ライネット・L・カール（医師薬出版, 2007）

質問6

訪問栄養指導について対応してくれる事業所はどこがありますか？また具体的支援内容を知りたい。（介護支援専門員）

管理栄養士 中村さん（明野中央病院）

○病院の管理栄養士が訪問栄養指導を実施しているところもあります。

○当院でも訪問栄養指導を実施しています。支援内容としては、食事や栄養、病態に対する食事の摂り方等について話をしたり、食材のカットや賞味期限の確認等もしています。

○大分県栄養士会の栄養ケア・ステーションに登録している管理栄養士が訪問栄養指導をすることができます。

質問7

栄養の講義について質問です。オーラルフレイルが進んでいる状態でも、回復させるためにリハビリとして歯ごたえのあるものを摂取させた方がよいのか？（薬剤師）

管理栄養士 中村さん（明野中央病院）

- オーラルフレイルの進み具合にもよりますが、食事摂取量が少ない場合はまず食べてもらうところから取り組み、全身の栄養状態がある程度のところ(理想体重、アルブミン(3.0)等)までもっていているのであれば、歯ごたえのあるものを含む料理をいつもの1品の中に入れていただくとよいと思います。

質問8

先日、他の研修で、サプリ等手軽に利用し、高たんぱくなものを摂取できるようですが、実際効果はあるのでしょうか？（介護支援専門員）

管理栄養士 中村さん（明野中央病院）

- サプリ等という部分が詳しくは把握できませんが、栄養補助食品の中には少量で高カロリーの物や高たんぱくの物、高ビタミンの物があります。 当院でも 125ml で 200kcal・たんぱく 7.5g 物等を低栄養の患者、食事摂取量低下の患者に提供しています。ある程度の期間摂取することにより、体重維持・増加や栄養状態の改善が6割に見られています。

質問9

講師の方々の貴重な話を現場（施設・在宅）で利用者・家族などに伝えるためにわかりやすい資料や伝え方などで良い方法がありましたら教えていただけますと幸いです。（介護支援専門員）

歯科医師 内野先生(大分きずなハロー歯科診療所)

- オーラルフレイル、口腔機能低下症については、日本歯科医師会または日本老年歯科医学会のホームページに詳しい解説が掲載されています。患者様向けのリーフレットや配布用紙などもダウンロードできるようになっていますので、そちらをご活用していただくと良いかと思います。なお、内容について不明な点がございましたら、お問い合わせください。

言語聴覚士 木村さん（湯布院病院）

- ご高齢の方には、シンプルで分かりやすい資料（イラストが大きく、簡潔な用語、映像など）が伝わりやすい印象があります。
- 私も資料作成の文字や家族・利用者への説明（しゃべり）が多くなり、いつも反省しております。最近、可能な範囲で体験も交えて（例：安全に食べることができる食品と一緒に食べながら食べる動作や食べにくいもの（口の中に付着しやすい、口の中に残りやすい、噛まないといけないものなど）説明するようにしております。
- インターネット環境が整備されていれば、嚥下関連を取り扱っているメーカーの動画を一緒に視聴しながら確認する方法も良いと思います。

※視聴はあくまでも良識範囲での使用です。

メーカーに使用目的の主旨を電話で問い合わせいただくと、許可だけでなく、リーフレットやサンプルを送付してもらえる場合もあります。

今回講話で周囲の人の気づきがオーラルフレイルの予防に重要であることがわかりました。独居で周りに支援できる家族がない方への有効な支援の手段があれば教えて頂きたいです。(介護支援専門員/社会福祉士/介護福祉士)

歯科医師 内野先生(大分きずなハロー歯科診療所)

○独居の方で、周囲に支援できるご家族がいらっしゃらない方への介入は難しいケースが多いものと認識しています。その為、より一層の緊密な多職種連携を図り、情報や問題点、課題点などを共有する必要があると思われまます。本来なら担当者会議がそのような機会となりうるとは思いますが、現在のコロナ禍においては開催が難しい場合もあるかと思しますので、サービス担当者全員が共有できる連絡帳の活用や電話やFAXによるこまめな連絡のとりあいが必要になると考えます。

管理栄養士 中村さん(明野中央病院)

○管理栄養士が介入する訪問栄養指導(2回/月)も1つの方法だと思います。管理栄養士が介入することにより、対象者にあった栄養補助食品の紹介や料理方法等をお伝え出来ます。

言語聴覚士 木村さん(湯布院病院)

○独居高齢者への支援体制についてのご質問の解釈でよろしいでしょうか。

まだまだ勉強不足のため適切な回答になっていないかもしれませんが、医療介護関係者への啓発と併せて、地域住民への啓発・支援活動が重要と考えます。

私の所属機関のある由布市では、5年前より、地域活動支援事業の一環で、言語聴覚士も「聞こえ」「飲み込み」「オーラルフレイル」について地域サロンでの活動をさせていただいています。支援活動を通して、関係諸機関の方々だけでなく地域住民の方々の「気づきのきっかけづくり」に繋がる活動が必要と感じています。

○高齢者などの見守りネットワーク構築にむけ、認知症だけでなく、フレイル、オーラルフレイルにおいても、市町村職員の方、地域包括支援センター及び高齢者見守り相談関連の方、民間事業者をはじめ地域住民・地域団体(町内会、自治会)で効果的な支援体制活動が展開できる街づくりにむけて、一緒に頑張っていきましょう！