

特集 回腔と服薬の専門家が教えてくれた 見つめ直したい高齢者の健康管理

新型コロナウイルス
感染症が心配な今こそ

新型コロナウイルス感染症を予防するために、これまで以上に健康管理することが大切です。今回は「口腔」と「服薬」それぞれの専門家に、皆さんに気を付けていただきたいポイントを教えてもらいました。
回腔に関することは健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)
服薬に関することは保険年金課(☎504-2157、☎504-2135)

interview



歯科健診と口腔ケアで オーラルフレイル予防

広島市歯科医師会地域連携担当理事
藤田友昭氏(38)

お口のトラブルはフレイルの入り口

年齢とともに心身の機能(働き)が低下し、要介護状態に陥る危険性が高まっている状態を「フレイル」といいます。かむ、飲み込むといった口腔の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」といい、「フレイル」の入り口になると言われています。「オーラルフレイル」の状態を放っておくと、食べにくいことで食欲が低下し、低栄養、さらには全身の機能低下を引き起こします。また、楽しく食事ができないと、仲間と食事をするのもおっくうになり、閉じこもりの原因にもなります。

高齢者の約5人に1人がオーラルフレイル

オーラルフレイルは、主に歯の喪失と加齢による口の周りや舌の筋力低下が原因です。ものを食べる

には、かむ力と飲み込む力が必要ですが、歯周病などで歯を失うと、かむ力が弱くなり、固いものが食べにくくなります。また、口の周りの筋力が低下すると、食べこぼしや誤嚥といったオーラルフレイル特有の症状を引き起こします。市の約20%の高齢者に口腔機能の低下がみられます。最近、「固いものが食べにくくなった」「お茶などでむせる」「口の渴きが気になる」などと感じる事があれば、それはオーラルフレイルのサインかもしれません。まずはチェックをしてみましょう。(左下表)

かかりつけ歯科医に相談を

オーラルフレイルを予防するためには、かかりつけ歯科医院で歯科健診を受け、しっかりかめる状態を維持しましょう。特に60歳、70歳の人は、市の「節目年齢歯科健診」を必ず受けてください。また、口

の周りの筋肉を鍛える体操(下図)を自宅で毎日やってみましょう。口腔機能について気になることがあれば、かかりつけ歯科医やお住まいの地区を担当する地域包括支援センターに気軽に相談してください。

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクと口腔ケア

新型コロナウイルス感染症は、糖尿病があると重症化しやすいと言われていますが、歯周病になると糖尿病を悪化させることが分かっています。また、飲み込む力の低下による誤嚥で肺炎を重症化させるなど、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとオーラルフレイルは意外な関係があります。誰もが新型コロナウイルス感染症にかかる可能性がある今だからこそ、歯科健診と口腔ケアが一層大切なのです。

interview

薬は指示どおりに。 かかりつけ薬局を持つ

広島市薬剤師会副会長
中野真豪氏(55)



薬の数が増えると副作用のリスク大

薬を過剰に摂取すると、副作用のリスクが高まります。特に高齢者は、内臓の機能が低下してくるため、70歳以上の場合は6種類以上の服薬で副作用を起こす人が増えることが分かっています。

正しい知識を身に付ける

服薬に関する正しい知識を身に付けることは、病気の重症化予防につながります。糖尿病などの生活習慣病の場合、基本的に薬は毎日飲む必要がありますが、種類や服用回数が増えると、服薬の煩わしさや飲み忘れから、処方されたとおりに薬を飲めない場合があります。誤った服用方法は症状を悪化させることもあります。薬は過剰に摂取しても、不足し

てもいけません。

正しい服薬で病気の重症化を予防

新型コロナウイルス感染症は、糖尿病などの基礎疾患がある人は重症化のリスクが高いと言われていますが、糖尿病の人は血糖コントロールが良好であれば新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクが下げられるとの報告があります。血糖をコントロールするために生活習慣を整え、正しい服薬を行うことが、新型コロナウイルス感染症の重症化の予防につながります。

適切な治療には適切な服薬が不可欠

医師は患者さんが適切に薬を飲んでいることを前提に処方を行います。薬を処方しているのに、効果が見えなければ、今のままでは不十分と考え、薬を

追加処方してしまうことがあります。適切に治療を受けるためには、適切な服薬が不可欠です。

かかりつけ薬局、 かかりつけ薬剤師を持つ

現在服用している薬や、医療機関での診断結果など、健康にまつわることに、処方箋がなくても、薬剤師に気軽に相談してください。お薬手帳は、今、服用している薬の情報だけでなく、過去にどのような薬で副作用が出たかも分かります。かかりつけ薬局・薬剤師は、お薬手帳の情報を基に、使用する全ての薬をまとめて管理し、複数の医療機関から同じ薬が処方されていたり、薬の良くない組み合わせがある場合は医師と調整しています。医療機関を受診する際は、忘れずにお薬手帳を持参してください。

オーラルフレイルセルフチェック表

8つの質問に答え、合計点で自分の危険度をチェックしてみましょう。

質問事項	はい	いいえ
①半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	0
②お茶や汁物でむせることがある	2	0
③義歯を入れている	2	0
④口の渴きが気になる	1	0
⑤半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
⑥さきイカ・たくあんくらの固さの食べ物をかむことができる	0	1
⑦1日2回以上、歯を磨く	0	1
⑧1年に1回以上、歯科医院に行く	0	1

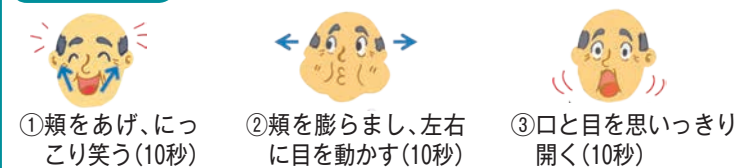
合計点数	危険度・取るべき行動
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い ⇒口や舌の体操をして、今の状態を維持しましょう。
3点	オーラルフレイルの危険性がある ⇒歯科医院で歯科健診を受けましょう。毎日、口や舌の体操をしましょう。
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い ⇒歯科健診を受け、歯周病などがあれば治療しましょう。歯科医院で口腔の機能を高めるための指導を受けましょう。

オーラルフレイル予防のポイント!

- 1年に1回以上歯科健診と歯石除去を受けましょう。また、市が送付する「節目年齢歯科健診」の案内はがきが届いた人は必ず受診しましょう
- 歯ブラシだけでなく歯間ブラシなどを使って丁寧に歯を磨きましょう
- 毎日、お口の周りの筋肉を鍛える体操(健口体操)をしましょう

健口体操でお口の機能をアップ! 1日3セット行いましょう

顔面体操 食べこぼしの改善に効果的! 3回繰り返す



舌体操 食べ物や薬が飲みやすくなります! 3回繰り返す

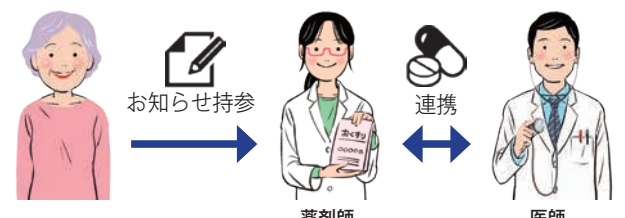


薬を正しく飲むためのポイント!

- 服薬の正しい知識を身に付けましょう
- お薬手帳や市が送付する「服薬情報のお知らせ」(下記参照)を活用しましょう
- 医師に処方された薬は、指示どおりに飲みましょう
- かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう

「服薬情報のお知らせ」が届いたら

今年9月以降、65歳以上の国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者のうち、複数の医療機関から7種類以上の薬が処方されている人へ、市から「服薬情報のお知らせ」を送付します。同じ成分の薬や飲み合わせが悪い薬が処方されていないか、確認をお手伝いしますので、お知らせが届いた人は薬局へ行く際にお持ちください。



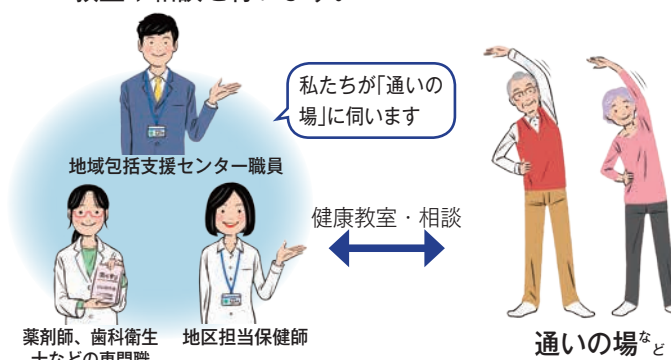
新規事業

高齢者の健康寿命の延伸に向けて、 地域での健康管理と介護予防に取り組みます

健康管理の第一歩は、自分の健康状態を知ることです。そのため、年に1回は「元気じゃ健診」や「歯科健診」を受けることが大切です。その結果に応じて、専門家の適切なアドバイスを受けたり、自分の身体にあった食事、運動、口腔ケアに取り組み、社会参加をすることで、フレイルを予防しましょう。

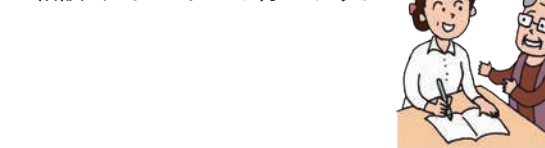
①「通いの場」での健康教室・相談

地域の「通いの場」などに、地区担当保健師と薬剤師、歯科衛生士などの医療専門職が出向き、健康教室や相談を行います。



②医療専門職による相談・アドバイス

糖尿病などの生活習慣病が重症化するリスクが高い人に、地区担当保健師と薬剤師や歯科衛生士などの医療専門職が相談・アドバイスを行います。



※「通いの場」は、介護予防を目的に住民同士で「百歳体操」などに取り組む場のことです。新型コロナウイルス感染症の状況により、「通いの場」は縮小または休止している場合があります