オーラルフレイルを知っていますか？
～老化は足腰からではなく口から始まる！？～

摂食機能療法学講座 准教 授 阿 部 仁 子

日 時  令和元年 6 月 1 日（土）13:30～
場 所  歯学部 4 号館 3 階第 3 講堂
主 催  日本大学歯学部

東京都千代田区神田駿河台 1 - 8 - 13
http://www.dent.nihon-u.ac.jp
オーラルフレイルを知ってますか？～老化は足踏からではなく口から始まる！？～

【講演内容】
“口の機能”と聞くとどういったイメージが湧くでしょうか。「食べること」「話すこと」といったイメージがすぐに思い浮かぶかもしれません。口の機能には、食べる、飲み込む、話す、唾液を出す、味を感じるなどの機能があり、我々の生活に欠かすことができない重要な役割を担っています。我々は、生まれた時期から母乳やミルクを飲むところから口を使い始め、離乳食や幼児食を経て普通の食事を食べるための口の動きを学び始めていきます。口の動きの学習・獲得と同時に徐々に言葉を覚え、会話ができるようになります。こうして完成された“口の機能”を使って、私たちは当たり前のように食事をし、家族や友人との会話を楽しんだり、仕事での多くの人と会話をして過ごしています。“口の機能”は我々が社会生活を営み、体力や健康を維持するうえでなくてはならない機能なのです。では、この“口の機能”が思うように働かなくなるとどうなるのでしょうか。“口の動きや働き”はあまりにも日常生活で当たり前の動作なので、その働きを意識しながら生活することは少なく、普段の生活で“口から食べる”“スムーズに話す”という行為ができなくなるということを想像することは難しいかもしれません。しかし、最近こんなことはないでしょうか。「いつもではないけれど、食事の時にむせやすい」「食べこぼすようになった」「気がつくと柔らかいものばかり食べている」「小さいものを食べたときに食べる」「口が乾いて臭い気がする」…少し気になれるけれども生活する上でそれほど困らないし、ある程度年齢を重ねるとある程度のことは仕方のないことではないとは思われる方も多いかもしれませんが。その「まされるか、仕方がない」が、実は“口の機能”の低下を示すサインかもしれません。最近、このような病気ではないけれども、健康を考えるという方針と健康の状態と口の機能の状態を“オーラルフレイル”と定義し、身体的衰え（フレイル）の前段階であると考えられているのがご存知でしょうか。つまり、体の衰えは足踏からくるのではなく、実は口から始まっているのだと考えられるようになっています。では、この“口の機能”の微細な変化を放置しておくとどうなるのでしょうか。オーラルフレイルに関する多くの研究では、オーラルフレイルを抱える人は、オーラルフレイルのない人と比べると、年齢や病気の多さの多くの要因による影響を考慮しても、要介護リスクや次死亡リスクが約2倍多いという結果が報告されています。このように、細かな口の機能の変化が老後の生活に大きな影響を与える可能性があるのです。でもご安心ください。このオーラルフレイルは、早めに気がついた適切な対応をすることで口腔機能の低下を改善し、“健全な口の機能”を回復することができるとされています。今回は、このオーラルフレイルの症状とその対策をわかりやすくお話したいと思います。この機会にぜひご自身の口の機能に興味を持っていただき、心身ともに健全な毎日をお過ごしいただきたヒントにしています。

【講演者プロフィール】
阿部仁子（あべきみこ）
平成16年 日本大学歯学部卒業
平成20年 日本大学大学院歯学研究科修了（歯学博士）
平成20年 日本大学助教 歯学部摂食機能療法学講座
平成22年 カナダオンタリオ州 ウェスタン大学健康科学大学コミュニケーション科学機能科 ポストドクター（平成24年まで）
平成24年 日本大学助教（平成29年3月まで）
平成29年 日本大学准教授（現在に至る）

資格
日本老年歯科医学会 認定医
日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士
日本摂食嚥下リハビリテーション学会 評議員