おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 28 —

毎月１回掲載

リマインド 猛暑の夏、脱水にご注意を

一般社団小田原歯科医師会 会長　安西　由充

あんざい・よしみつ　１９６７年生まれ、小田原市出身。日本歯科大学歯学部卒業。

季節外れの記録的な暑さを記録しつつ、時として豪雨をもたらした経験した記憶のない梅雨も明け、猛暑が予測される夏を迎えます。様々な立場からいろいろなメディアを通じて猛暑への対策が報じられています。おだしか健康レポートでは昨年7月に「熱中症対策に飲んでいい飲み物とは」というタイトルで水分補給の工夫を発信しました。脱水状態を放置すると熱中症につながり、生命に影響する場合もあります。そんな脱水も初期症状をうまく捉えることで重症化を防ぐことができます。脱水のごく初期の症状には、のどの渇きと口の乾きがあげられます。口の粘つきを感じたり、乾きを感じたりする段階が初期症状にあたり水分補給が有効です。歯科の立場として、猛暑対策の中でも脱水予防に関わる工夫をお伝えします。

水分補給の目安としては、その時の症状により効果的な対応が変わります。

・のどが渇いたとき

水や麦茶など力フェインや添加物のないもので十分です。

・汗をかいたとき

目安として中程度の梅干しひとつと水や0・1～0・2㌫の塩水で塩分の補給が必要になります。

・疲労感や気分が悪いなど、より重い脱水症状が感じられる場合

経口補水液を飲み、身体を冷やし休養をとりましょう。

いずれも、症状を自覚する前に次に起こりうることを考えて行動していくことが推奨されています。例えば、のどの渇きや口の乾きを感じる前に飲むといったことになります。また、市販のスポーツドリンクなどは運動時に失われた成分の補給に効果がある分、日常生活での常用は糖分や塩分の過剰摂取につながり多数の歯にむし歯を作る可能性があります。歯科医師の立場としては、日常で頻繁に飲むことはお勧めしていません。

新しい オーラルフレイルの概念が出来ました。

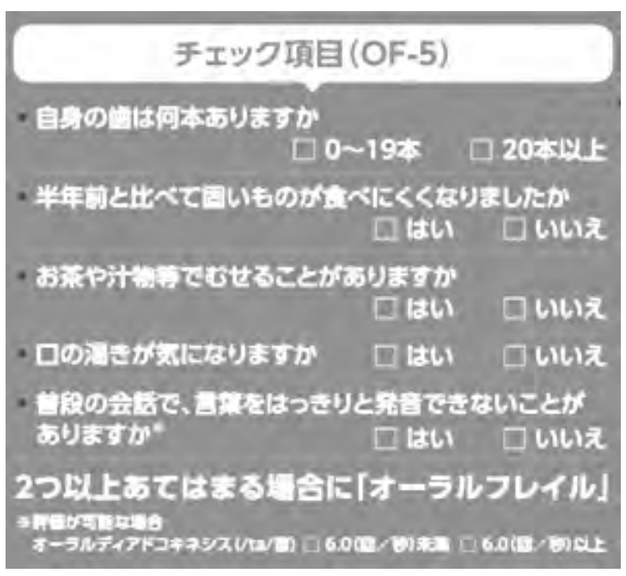
昭和大学歯学部口腔衛生学講座　教授　弘中　祥司

ひろなか・しょうじ　１９６７年生まれ、山口県出身。北海道大学歯学部出身。昭和大学歯学部口腔衛生学教室教授。

オーラルフレイルとは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です。本年4月1日に一般社団法人日本老年医学会・一般社団法人日本老年歯科医学会・一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会より合同で、オーラルフレイルの概念と定義が発表されました。この概念はより理解しやすく、評価しやすくすることで、全身の虚弱（フレイル）の多面性のなかで、特に口の機能に対する「国民啓発および多職種連携の推進」を目的としています。オーラルフレイルは、食事の摂取の不良や、栄養の偏りによって、全身のフレイルや筋肉減弱（サルコペニア）、低栄養を引き起こすと考えられているため、医療関係者を中心としたさまざまな職種との連携のさらなる強化により、予防・改善を図ることができます。オーラルフレイルの状態が悪化した場合に、口の機能の低下を介して口の機能の障害（咀嚼障害や嚥下障害）にいたります。これらの口の機能の低下と全身のフレイルなどが併存することで、高齢者の生活機能障害や死亡のリスクがより高まると考えられています（図1）。

（図１）オーラルフレイル概念図

このオーラルフレイルを、歯科医療専門職が不在の場でも評価を可能とするために、「Oral frailty 5-item Checklist-OF-5」が開発されました。この5項目とは、「残存歯数の減少」「咀嚼困難感」「嚥下困難感」「口腔乾燥感」「滑舌低下（舌口唇運動機能の低下）」の5つとし、このうち2つ以上該当の場合にオーラルフレイルと定義します。OF-5で評価した場合、地域在住高齢者の約4割がオーラルフレイルに該当し、フレイル、食品摂取の多様性、社会交流、要介護認定、および死亡と関連する研究があります。このOF-5に含まれる滑舌低下（舌口唇運動機能の低下）に関して、質問票による評価法を新たに開発し、妥当である事を確認しました。よって、OF-5（図2）は特別な機器や技術がなくとも評価可能であり、みなさま方の地域コミュニティでのさまざまな場面で活用することが出来ます。住んでいる地域で、より早期の段階から住民に対して口腔機能の『軽微な衰え』を認識してもらうことが可能となります。さらには、歯科分野以外の医療機関でもこの新たな評価法を有効活用することにより、医科と歯科を中心とした多職種協働によるオーラルフレイル対策の底上げにも寄与することが期待できるでしょう。OF-5を活用して、小田原市民の高齢者の全身状態や口の機能の低下の状態に応じた各種の事業を整備し、オーラルフレイル対策を進め、市民の安定した食および栄養の管理、そして社会的フレイルの予防が推進されることを期待します。



（図２）ＯＦ-５のチェック項目

口腔がん検診

一般社団小田原歯科医師会
公衆衛生担当理事　勝俣　宗

かつまた・たかし　１９７６年生まれ、神奈川県小田原市出身。日本歯科大学歯学部出身。かつまた歯科クリニック。

一般社団小田原歯科医師会（以下、本会）では小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の協力を得て、一市三町の住民を対象に無料で口腔がん検診を行っています。今年も検診への応募の時期がやってきました。

小田原歯科医師会のおこなう口腔がん検診とは

本会の口腔がん検診事業は平成23年に事業をスタートし、十年を超すものですが本会の事業の中では比較的新しい事業になっています。この口腔がん検診事業にはいくつかの目的があります。過去には不治の病と言われていたがん（悪性新生物）が医学の進歩とともに治癒やＱＬＯの高い生活を続けることが可能になっています。進歩した医学の享受を得られるかどうかは、どれだけ早く適切な診断を得られるかにあります。様々ながんを対象に検診が行われていますが、顎口腔領域のがんに関しては口腔やリンパに現れる兆候が初期症状となり、その段階でいかにとらえていくかが課題になります。現在でも口腔がんを担当する専門医は医師、歯科医師の総数からみるとごくわずかの人数しかおらず、専らがん患者を中心にした専門性の高い治療に従事しています。数の少ない専門医ががんに関わるすべてをまかなうことは限界があり、現実的ではありません。不安をもつ住民のみならず多くの要望に応えるためには、口腔がんを見分けることができる、疑うことができる多くの歯科医師を養成していく必要があります。そのため、平成23年の事業開始に先立ち本会会員を対象に基本的な口腔がんの基本的な研修を行い、現在に至るまで必要に応じて基本研修を繰り返しています。また、有志会員で構成される検診協力歯科医師は検診に先立って最新の知見とともに基本的な手技のレクチャーを繰り返し受講してから検診に臨みます。

実際の検診は、東海大医学部専門診療学系口腔外科学領域の専門歯科医師の指導のもと、会員が二名一組で見落としのないように診察し、最終的に専門歯科医師による診察を行うダブルチェックの形式をとっています。（図1、2）

このように小田原歯科医師会の口腔がん検診は、「口腔がんの普及啓発」や「住民への口腔がん検診」に加えて「口腔がんに対して理解のある会員の育成」の三本の柱で運営されています。

小田原歯科医師会の口腔がん検診の欠点

新型コロナウィルス感染症の感染拡大時には口腔がん検診の開催の是非が問われることになりました。賛否はあったものの口腔がんという病気が二年の時を空けられるものではないとのことで、啓発活動と検診のみを行い乗り切りました。また、少し前になりますが、芸能人など著名人の口腔がんの話題により住民に興味関心が広がり、応募者が毎年増え続け令和3年は１００名を超える応募がありました。年に一回の検診を二回に増やす対応はしたものの、応募されたすべての方を検診することはできない状態になっています。また、理想的には半年程度の間隔をあけた検診がよいという意見もありますが、確実に行えるのが現在の日程以外にない現状があります。

現在の対策

口腔がんの検診は、視る（視診）と触る（触診）が主体で疑いが出た時点で精密な検査が行われます。そのためスクリーニング（ふるい分け）目的の検診であっても経験が重要になり、回数や人を増やしていくことが難しいものになります。また、口腔がん検診の直後に気になり始めたとしても一年を待つことになります。

そこで、本会は令和4年から東海大学医学部専門診療学系口腔外科学領域の全面協力を仰ぎ、会員診療所の日常臨床の場での疑問を相談できる「口腔粘膜疾患コンサルティング事業」を立ちあげました。これにより、口腔がん検診を受診された方のフォローアップや、口腔がん検診を受診していない方でも会員診療所を受診することで、専門歯科医師によるアドバイスを受けられるような連携を構築しています。（図3）

（図１）口腔がん検診に関わる専門歯科医師と協力会員

（図２）口腔がん検診

（図３）東海大学医学部口腔外科コンサルティング事業にあたり太田嘉英教授と本会役員、委員

今年度の「無料口腔がん検診」

今年度の無料口腔検診は、9月26日（木）と10月31日（木）ともに午後1時から5時まで行われています。募集要項をご確認のうえ、お申し込みください。

小田原歯科医師会事務局

一般社団法人小田原歯科医師会は、小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の歯科医師会会員で構成されています。 このホームページでは、一般社団法人小田原歯科医師会が主催、後援または協力している事業とそれに関する情報やお知らせを紹介しています。

TEL. 0465(49)1311
FAX. 0465(49)1551
〒250-0875　小田原市南鴨宮2-27-19
https://odawara-dent.or.jp/
小田原歯科医師会　検索

歯と口腔に関わるご相談、往診・歯科訪問診療のご相談は
一般社団法人小田原歯科医師会
地域支援歯科連携室 まで
TEL/FAX 0465(49)1319
月～金
午前９時～正午　午後１時～午後５時

小田原市休日急患歯科診療所

TEL. 0465(47)0825

小田原市酒匂２－３２－１６
小田原市保健センター１Ｆ

【診 療 日】日曜日、祝日、旧盆(8月14日、15日、16日)、年末年始12月29日～1月3日
【受付時間】午前9時から11時半、午後1時から３時半