おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 30 —

毎月１回掲載

認知症をにんちしよう会秋のイベント

認知症をにんちしよう会秋のイベントが9月8日（日）にＨａＲｕＮｅおだわらで開催されました。本会安西会長が登壇したトークセッションを2回に分けて報告します。短い時間のセッションですが、今必要なことを網羅する内容でした。ぜひお読みください。

〈第一部〉「認知症になってもおだわらで暮らすために」

司会：まず加藤憲一小田原市長からご挨拶をいただきます。

加藤市長：認知症をにんちしよう会は２０１５年の発足から９年もの間、毎回素晴らしい企画をありがとうございます。仕方ないこととはいえ日本中で急激に高齢化していく中で本人のみならず家族も理解し、地域社会を巻き込んで理解し支えることが大切です。この会の活動により小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町で理解が広まっていることを承知しています。このように横の連携で手をつなぎ活動することで一市三町の連携が非常にうまくいっており、他の地域にも誇れることを感謝しています。

司会：ここに小田原市で作成している認知症ケアパスがあります。この表紙に「認知症でも自分らしく安心して暮らしていくために」とあります。今回はこのことについて考えていきます。まず加藤市長から小田原市での取り組みをお話しください。

加藤市長：私の前任期12年に続き、今も根本にあるのですが、一貫して「命を大切にする」ということに取り組んで来ました。財政が厳しくても福祉、教育、医療は重点的に取り組んで参りました。市長就任当初から「ケアタウン構想」として必要なサポートを専門職のみならずコミュニティも一緒に考えていこうと言うものです。認知症ケアパスも同じで、認知症を知ることで本人、家族、コミュニティが気づくことは大事だと思っています。カフェやおだわらはこね家族会など様々な事業がありますが、行政のみが行うには限界があります。そのため、色々な職種の方にお手伝いいただきながらやっていくのが大事だと思います。皆様のご協力のもとより細やかなネットを張ることができます。

小田原市市長加藤憲一氏

司会を務めたケアネットＯＨＭＹ遠藤奈由巳氏

同会会計、小田原薬剤師会会長の渡邊千括氏

同会監事、小田原歯科医師会会長の安西由充氏

同会会長、小田原医師会副会長の武井和夫氏

司会：行政だけでなく手をつなぎ合って活動することが大事だというお話しでした。それを受けまして、自分らしく生きていくためにそれぞれの会としてどのような活動をしているか、まず渡邊先生いかがでしょうか。

渡邊：認知症をにんちしよう会は、その始まりから医療、介護、福祉の関係性がよく、私はこの会があったからこそ今この地域連携がうまくいっていると考えています。この地域で暮らす人にとってこの連携が心強いものになると思いますし、薬剤師としても皆さまのお力になれると信じています。その中で小田原薬剤師会としての取り組みは、かかりつけ医やかかりつけ歯科医のようにかかりつけの薬局を持とうということです。薬局は処方箋の受け付けだけでなく、もっと間口の広いものだと考えています。どのような相談でも構いません。まず薬剤師に相談してみて下さい。もちろん医師に相談した方がいいこともありますが、少し市販薬で様子をみたり、必要だと思われる医師や歯科医師に繋いだりすることも可能です。皆さまの健康管理の一助になればと考えています。

司会：次に安西先生お願いいたします。

安西：歯科医師会としてこの地域で連携していくのは、十年以上前からの悲願でした。このような機会を得ているのも認知症をにんちしよう会がきっかけだと思います。他科にはない歯科の特性としまして子どもから高齢者まで一つの診療所ひとりの歯科医が幅広く診療することが挙げられます。これは、認知症をにんちしよう会を構成する他の団体とは異なり認知症になる前から接点を持っている可能性があるということです。そのため我々がゲートキーパーになる可能性があるということを意識しながら過ごしています。とはいえ以前から認知症であることを理解せず時として思い通りにいかなかった事実もございます。そのため認証対応力向上研修などを通じて認知症を知ることから始めました。その結果、時間をかければ理解をしてもらうことができるということを知り、対応の基本を認知症の人に置くことにより全ての人に優しくなれるということが分かりました。

司会：最後に武井会長からお願いいたします。

武井：認知症という病気ですから診断しないとなりません。少し物忘れがあると認知症かもという会話が出てくるような社会でありますが、いざ病院に行って認知症であるか調べようと思うとかなりハードルが高いことになります。そのため医師会としては、認知症に対応できる医療機関をリスト化しています。これは医師会のホームページや小田原医師会の地域医療連携室にご相談していただければ分かります。認知症は一つの病気だけではありません。アルツハイマー型やレビー小体型など様々な認知症があります。それぞれに治療法や対応が異なります。また、認知症というのは生活が障害される病気でありますから、医療だけでは賄い切れない部分が多くあります。今日参加しているスタッフがそれぞれの職分の中で生活を支えていくことになります。認知症に効果のある薬は薬剤師にお願いしますし、食事が滞る場合歯科医師にお願いします。しかしそれだけでは十分ではありません。例えばゴミが出せないとかいった生活の基本の部分に関して医療機関は何もできません。こういった場合地域包括支援センターをはじめ介護の方々にその生活のサポートに入っていただきます。小田原医師会は、そのような連携を作る活動をしており、そのために多くの職種とともに研修を行ったりしています。

司会：私はケアマネージャーという立場なので、一番後に関わる場合が多いです。そんな時にかかりつけを持っている方に関しては非常に強みがあります。最後に加藤市長、コメントをお願いします。

加藤市長：個々の先生方にお会いすることは多々ありますが、今日のように一つテーマを絞ってお話を聞く機会は初めてかもしれません。それぞれの先生方の話を聞くと改めてありがたいなという気持ちになります。歯科医師がゲートキーパーになる可能性や処方箋のみならず健康相談もできる薬剤師、認知症の方を診断しそれぞれに合った形で連携を模索する医師の話を聞いていると、この地域の方々は幸せというかありがたいことだなという感じを受けました。そしてこの会には生活を支えていただける介護の方々も大勢参加しています。しかし、人材不足含めいろいろな課題が山積しています。それらの課題を引き受け、できてしまった隙間を埋めていくのが私たち行政の役割の一つであると再認識いたしました。今日この場には地域のコミュニティーを支える自治会や社会福祉協議会、民生委員のような方々は少ないかもしれませんが、そういったサービスの隙間を見守ってくれる方々も含めて連携しケアタウンになると思います。本日聞いた連携を基盤にその隙間をできるだけ密度を濃く埋めていくのが小田原市をはじめとした県西地区の自治体の役割ではないかと感じました。

子どもの正常発達と健診

昭和大学歯学部口腔衛生学講座
教授　弘中　祥司

1　胎児期から幼児に至るまで

（1）胎児期

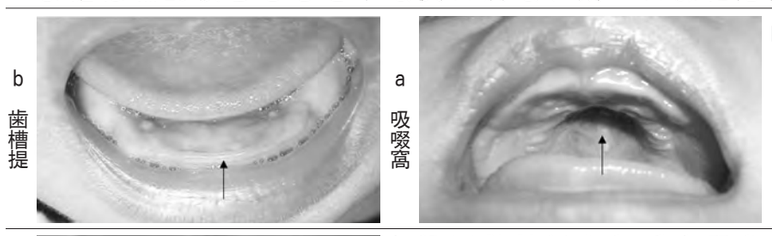
赤ちゃんは生まれてすぐに乳汁を飲むことができます。赤ちゃんには原始反射というものがあるからです。原始反射とは、新生児固有の刺激に対する反応のことであり、哺乳に関係する反射には、探索反射、吸啜反射、口唇反射等があります。これらの反射は胎児期から発達が始まっています。胎生12週頃になると、上下の口唇を刺激すると、瞬間的に口を閉じる反応や嚥下反応が見られるようになり、22週頃には、上下の口唇を同時に突出させたり、口をすぼめるような動きが見られるようになります。さらに24週頃になると、吸啜の動きが見られ、28週頃になると吸啜と嚥下を繰り返し、よりはっきりとした吸啜が確認できるようになります。

（2）哺乳期の口腔内と乳児嚥下（図1）

赤ちゃんが生まれてすぐに乳汁を飲むために、赤ちゃんには原始反射だけでなく、哺乳に適した口腔内の形態が備わっています。赤ちゃんの上顎には乳首を固定するための吸啜窩というくぼみがあります。また、歯が生えていると舌を傷つけてしまいますので、歯は生えていません。さらに、頬にはビシャの脂肪床と呼ばれる厚い脂肪組織が存在し、口腔内を密閉し乳首を引き込むのに有利な形態となっています。上顎と下顎の間には乳首を守るために顎間空隙と呼ばれる隙間があります。

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。

哺乳期の嚥下（乳児嚥下）は、私達成人の嚥下とは異なります。成人では、嚥下時に呼吸を停止し、上下の歯を咬合させて口唇を閉鎖し、舌尖を口蓋に押しつけて嚥下をしますが、赤ちゃん（乳児）は口を大きく開け、乳首をくわえ、鼻呼吸をしながら、口唇を乳房におしつけたままで吸啜・嚥下をします。



a　吸啜窩　b　歯槽提　c　顎間空隙　d　ビシャの脂肪床

（図1）哺乳期の口腔内

（3）離乳期（図2、3）

母乳やミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程のこと離乳といいます。わが国の「授乳・離乳の支援ガイド」では5～6か月からの離乳食の開始が示されており、多くの保護者が6か月ごろになると離乳食を始めます（図3）。この頃には、首もしっかりとすわり、支えれば座位もとれるようになります。赤ちゃんに、なめらかにすり潰した状態の食物（初期食）をスプーンで与えると、口唇を使って食べ物をしっかりと捕り込むようになります。口唇を使って食べ物を捕り込む機能を捕食機能といいます。また、赤ちゃんは、口を閉じて食物を飲み込むことができるようになります。ただし、離乳の初期では、口唇の力が弱いので、口蓋前方部に舌尖をつけやすくするために、下唇が口腔内にめくれるように入ります（下唇の内転）。7～8か月頃には、舌で潰せる固さの食物（中期食）を与えると、舌を上下に動かし、舌を口蓋に押し当てることで、食物を潰せるようになります。赤ちゃんが食物をしっかり押しつぶしているときには、口角が左右対称に水平に引かれる様子がみられます。9～11か月頃になると、将来、臼歯が生えるあたりの歯肉（歯槽提）で食物をすりつぶすことができるようになります。歯ではなく、歯肉ですりつぶしますので、食べられるものの硬さの目安は指で少し力をいれてつぶせる程度（後期食）です。赤ちゃんがしっかりと食物をすりつぶしているときには、食物をすりつぶしている側の口角が引かれて口角が左右非対称に引かれる様子がみられます。1歳を超えると、9～11か月の頃よりも硬い食物、歯ぐきで咬める肉団子程度の硬さの食物が食べられるようになります。

段階	5か月未満	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
	哺乳期 →	離乳初期 →	離乳中期 →	離乳後期 →	離乳完了期
食形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
摂食機能 口腔機能	哺乳	捕食機能獲得	押しつぶし機能獲得	すりつぶし機能獲得	咀嚼機能獲得
口の動き		口角前後・下唇の内転	口角の左右対称の動き	口角の左右非対称の動き	口角の左右非対称の動き

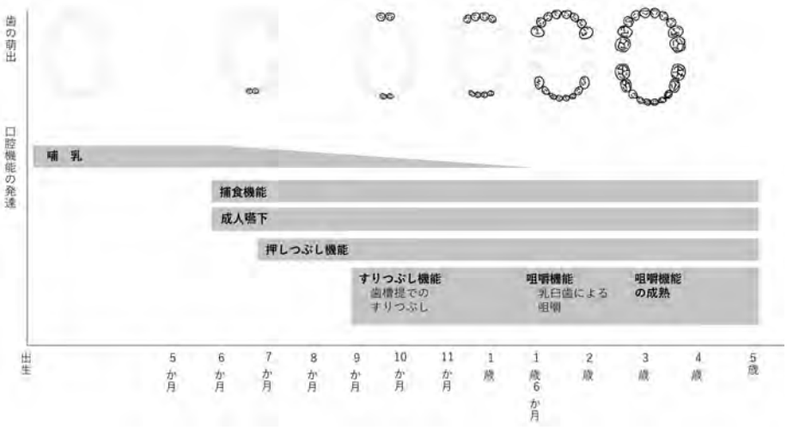
自食準備
手づかみ食べ機能獲得
点線部分は、玩具をなめる。哺乳瓶の使用など。
食具食べ機能獲得
介助食べ　自食

田角勝, 向井美惠: 小児の摂食嚥下リハビリテーション, 第2版, 40-44, 医歯薬出版, 東京, 2014より引用　一部改変

（図2）離乳期における口腔機能の発達

（4）幼児期（図3）

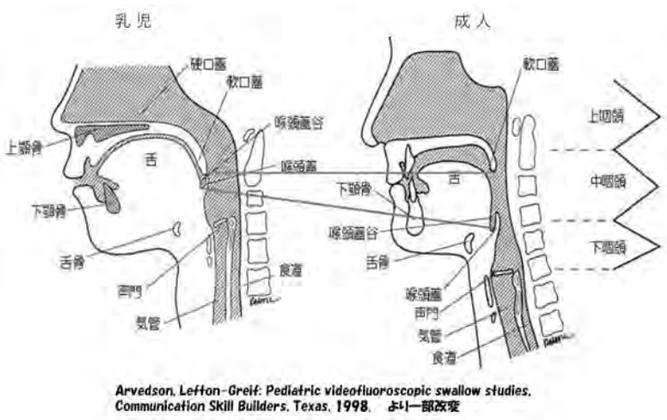
離乳期が終わり、1歳6か月から2歳頃になると、第一乳臼歯が生えてきます。第一乳臼歯が生えることで、歯で咀嚼することが可能になりますので、離乳期に比較すると、より多くの食物が食べられるようになります。しかし、臼歯は1本しか生えていませんので、全く大人と同様の食物を食べるのは難しいです。そのため、噛みにくい食物（もち、たこ、こんにゃく、油揚げなどの食材やとんかつ、ステーキのような料理）は、控えるようにするか、調理を工夫して噛みつぶせる柔らかさにすることが推奨されています。すべての乳歯が生えて咬み合う3歳頃になると、1歳6か月から2歳頃には食べることが難しかった食物を、しっかり咀嚼して食べることができるようになります。この後、口の中には乳歯が永久歯に生え代わったり、筋力が増強されて成人になりますが、食事の観点では、特に中咽頭が長くなることが特徴です（図4）。中咽頭の成長は嚥下だけではなく、言葉の獲得に重要ですので、よく理解して頂きたいです。



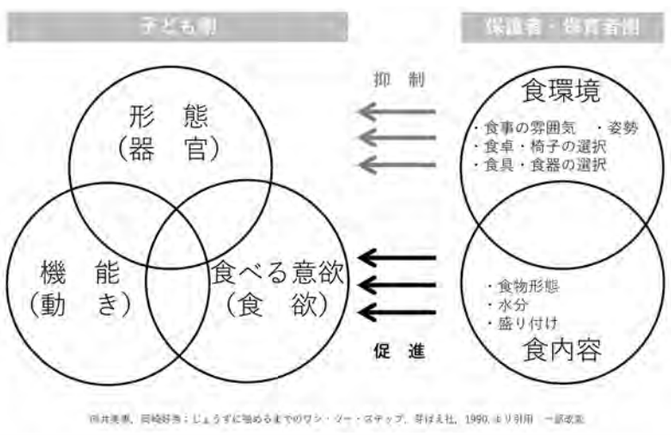
（図3）乳幼児期における口腔機能の発達

2　正常発達を得るための促進因子・抑制因子（図5）

乳幼児が上手に食べる条件には、子ども側の要因と保護者・保育者側の要因があります。子ども側の要因にはさらに、歯や口腔といった「形態」の要因、咀嚼や嚥下の「機能」の要因、そして本人の食べる「意欲」の要因の3つに分けることができます。また、保護者・保育者側の要因もさらに、姿勢、椅子や食具・食器の選択等の食事の環境に関する「食環境」の要因と、食物形態や盛り付け等の「食内容」の要因に分けることができます。子どもの口腔機能「機能」を健全に発達させるためには、その他の要因を健全な状態や、適した状態にすることが非常に大切です。齲蝕などの「形態」の問題があれば治療すべきですし、「意欲（食欲）」の問題があれば生活リズムを見直してもいいかもしれません。子どもに合っていない「食環境」や「食内容」は子どもの機能を抑制してしまいます。例えば1歳の子どもに大人が食べるような硬い食物を与えると、子どもは噛めないと思って吐き出すか、もしくは噛まずに丸のみをしてしまいます。良い「機能」を育成するには、適切な「食環境」と「食内容」、良い「形態」、そして「意欲」が重要です。



（図4）乳児と成人の解剖（中咽頭が増大）



（図5）上手に食べる条件

小田原歯科医師会事務局
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

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。

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

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