

地域住民の健康長寿に寄与する

オーラルフレイル予防対策

第1回

総論—オーラルフレイルはフレイル化への入口

国診協歯科保健委員会委員／岡山県・鏡野町国保上齋原歯科診療所長

澤田弘一

健康長寿は地域住民の願い

健康長寿とは、他人の手助けを必要としないで長生きをすることである。すなわち、要支援・要介護または、病気にならないで健康寿命を延伸することである。現在、平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳（平成25年度版厚生労働白書）であり、調査ごと延伸している。しかし、健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳である（健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出）。平均寿命から健康寿命を差し引いた男性9.02年、女性12.40年が「他人の手助けを必要とする」期間になり、これも延伸している。地域住民の願いはこの期間を可能な限り短くし、さらに長生きをすることである。

2013年に閣議決定された「日本再興戦略」という成長戦略において、「国民の『健康寿命』の延伸」が挙げられた。健康長寿が推進された社会、いわゆる「健康長寿社会」とは、2030年の日本社会のあるべき姿であると政府は考えている。

具体的には、①効果的な予防サービスや健康管理の充実により、健やかに生活し、老いることができる社会、②医療関連産業の活性化により、必要な世界最先端の医療等が受けられる社会、③病気やけがをしても、良質な医療・介護へのアクセスにより早く社会に復帰できる社会——であり、健康長寿に対して、国としても取り組んでいる。

フレイル

健康状態からいきなり要支援・要介護になるわけではない。その中間的な状態として、「フレイル」がある。フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty（フレイルティ）」である。「Frailty」は、「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などになる。日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、正しく介入すれば健康になるという意味があることを強調するため、「フレイル」とすることを2014年5月に提唱した。フレイルは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」（厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）総括研究報告書）とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味する。

多くの地域住民は、フレイルを経て要支援・要介護状態へ進むと考えられる。また、地域においては社会の変化（子どもの減少、公共交通機関の減少、自家用車を運転できなくなる身体状態、食事を購入できない状態、食事を作ることができない状態など）がフレイルの遠因になっている場合があり、必ずしも対象者の身体状況や身近な環境のみが直接的な原因ではない。よって、地域の特徴的な原因においては、その地域の住民自身によって分析し、声を上げることが望まれる。その声をサポートする形での専門職や行政を利用する

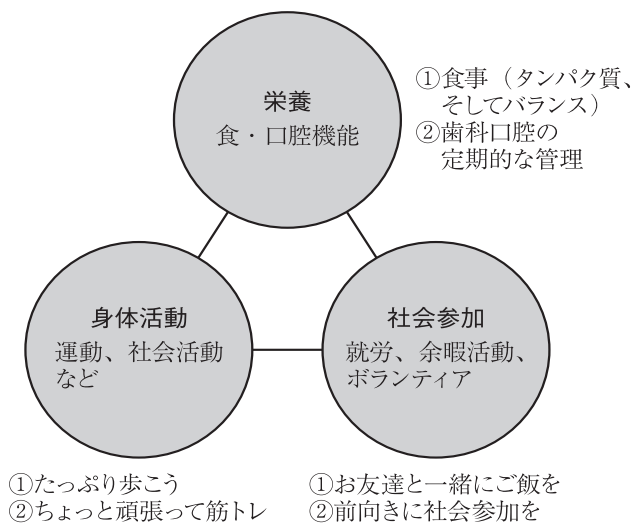
ローチではなく、地域住民の潜在的な「予防対策」を後押しする姿勢が必要になってくる。

健康長寿のための3つの柱

こういった高齢者の口腔の特徴を踏まえ、健康長寿に必要なものは「栄養（食・口腔機能）」「身体活動（運動など）」「社会参加（就労、余暇活動、ボランティアなど）」の3つに集約できる（図2）。すなわち、高齢者の食生活を摂取エネルギーや栄養素の充足率、食品の摂取量からのみ評価するのではなく、「健康栄養教育・啓発」といった観点から捉える必要がある。そのためには、高齢者の食生活や食習慣から始まり、最終的には取り巻く地域の社会環境や精神状態など、それらをすべて包含しながら評価することが必要である。

よって、健康長寿のためのオーラルフレイル予防対策には、従来の医療者や介護者からの専門分野のアプローチ

図2 健康長寿のための「3つの柱」



住民自身で無自覚なオーラルフレイルを顕然化

高齢期になっても健康を保ち、社会に対してむしろ担い手側になれば、社会性の低下も防ぐことができる。それは個々の高齢者の課題であるとともに、地域の課題でもある。そのためには、オーラルフレイル予防が最も重要である。しかし、オーラルフレイルは無自覚で顕然化しないため、対応が遅れるために重症化する。対策としては、地域住民に社会性の低下～生活不活発病～オーラルフレイル～フレイルの流れを理解してもらうことが第一である。さらに、セルフマネジメントの方法や地域でのフレイル予防の取り組みに参画してもらい、医療・介護を利用するよう促すことであろう。

現在、住民同士でフレイルかどうかをチェックできる簡易評価法が考案され、無自覚で顕然化しないフレイルを住民自ら意識できる方法が構築されている。各地域はそれぞれに、その地域しかないオーラルフレイルの遠因を抱えている。その遠因は、他の地域の専門家では気づかない点も多い。よって、その地域の住民によってオーラルフレイルの原因を住民個々の身体状況のみならず、社会状況の変化も地域ケア会議などで分析し、声を挙げてほしい（図3）。

今後、3地域の「地域住民の健康長寿に寄与するオーラルフレイル予防対策」の実例を連載する。それぞれの地域（土地柄・住民の価値観・文化など）の特色に応じた取り組みを報告する。

図3 地域住民の健康長寿に寄与するオーラルフレイル予防対策は地域住民の手で！

