



代々木歯科コーナー

連載



進めています、お口から介護予防

—その69— 歯科医師 上田英範

代々木歯科では2018年頃より口腔機能低下症(フレイル)の検査及び指導に取り組んでいいます。今回は代々木歯科外来にて口腔機能低下症の検査を受けた方の口腔機能低下症の罹患率を調査した結果をご紹介します。

調査時、検査を受けた方は65歳以上の301名でした。検査の結果、口腔機能低下症と診断された方は65-69歳で64.2%、70-74歳で64.2%、75-79歳で79.8%、80-84歳で86.2%、85歳以上で87.5%でした。

口腔機能低下症と診断された場合は、「健口体操」や舌や首の筋肉のトレーニングを行う等、結果に応じて機能訓練の指導を行います。

今回の調査結果より65-74歳では罹患率が64%でしたが75歳以上では罹患率が急上昇し平均80%を超えていました。自覚症状がない方でも

検査を行うと、舌の力や滑舌が低下していることが多く見受けられます。介護予防には早期発見、早期予防が大切です。早期発見の一つの手段として歯科医院にて口腔機能低下症の検査を受けてみてはいかがでしょうか。

もちろん、口腔機能低下症とならないために日頃から食事・運動・社会参加をバランスよく実施していくことが、健康寿命を延ばすのに大切なこととなります。

薬局で「検査値を見てください」と言われたことはありませんか?薬を適切に使用する上で検査値は大切です。

人は年を重ねるにつれ、腎機能が落ちていき腎臓には多くの薬を適切に排泄する役割があります。もし腎臓が薬を排泄できなくなれば、体の中の薬は外に出ることができず、体の中に溜まっていき悪影響を引き起こしてしまいます。そのため、薬局でも腎臓の検査値から、その人にあった薬の量を考えてお渡しする必要があります。

また、肝臓も一部の薬を代謝する役割があるので、肝臓の検査値もみて調剤します。

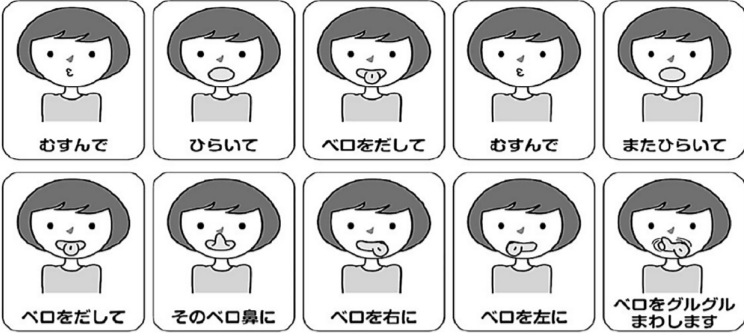
薬の調剤以外の目的でも検査値をみる必要があります。例えば、糖尿病の患者さんにはHbA1

図3 健口体操

口の体操

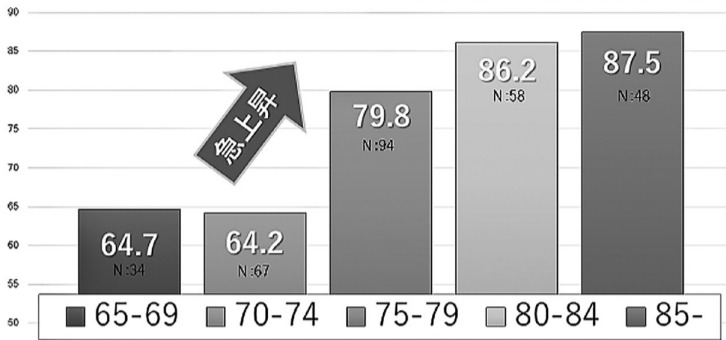
口唇・舌体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで口の機能が上がり唾液がよく出るようになりますので、舌がぐちゃぐちゃに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。



フレイル罹患率

代々木歯科に外来通院している65歳以上の患者さん
口腔機能低下症検査を行った301名
(男性113名女性188名)を対象に調査



くすりの話あれこれ 142

薬と検査値のいい関係

代々木病院 薬剤師 清田茜



薬局で「検査値を見てください」と言われたことはありませんか?薬を適切に使用する上で検査値は大切です。

人は年を重ねるにつれ、腎機能が落ちていき腎臓には多くの薬を適切に排泄する役割があります。もし腎臓が薬を排泄できなくなれば、体の中の薬は外に出ることができず、体の中に溜まっていき悪影響を引き起こしてしまいます。そのため、薬局でも腎臓の検査値から、その人にあった薬の量を考えてお渡しする必要があります。

また、肝臓も一部の薬を代謝する役割があるので、肝臓の検査値もみて調剤します。

薬の調剤以外の目的でも検査値をみる必要があります。例えば、糖尿病の患者さんにはHbA1

院でも確認していることだと思えます。しかし、薬局は患者さんの最後の窓口でもあり、ここで検査値を含め、適切な医療を提供できているかどうかの最終チェックには大切な意味があります。

次回薬局にいらした際に検査値をお持ちでしたら、私たち薬剤師にも見せて頂けたらとても有り難く思います。

問題が大きいのは心臓血管系の治療です。血栓ができてくると血液サラサラを抑える薬の効果が、血液サラサラをうたう健康食品の服用で影響されると、出血につながる危険です。とりわけ魚油は、医薬品として使われることもあり効力が強いので注意してください。

また、降圧剤は、血圧の値だけでなく、その人の家族歴、職業、運動量、食事内容などを総合評価して、薬剤の種類、投与量を決定し、診察ごとに修正しています。健康食品類も食事や併用薬と一緒に評価する必要があります。

食事に伴う血糖値上昇を抑えたり、脂肪吸収を減らすと称する健康食品は、効果が弱いのので薬と



政府は社会保障の抑制を続け、さらに「全世代型社会保障」の名の下に全世代に対する給付抑制と負担増を進めようとしています。不公平な税制を応能負担原則へと正すこと、社会保障の拡充を求める請願署名にご協力をお願いします。

お金の心配なく、国の責任で、安心して暮らせる社会に 社会保障制度の拡充を求める請願

衆議院議員 櫻 参議院議員 櫻

政府は、2012年の社会保障制度改革推進法の成立以降、社会保障の抑制を続けています。そして、社会保障を家族単位、住民の助け合いの制度として国の責任を後継におしやり、お金のあふれで潤う制度に作り変えています。さらに「全世代型社会保障」の名の下に全世代に対する給付抑制と負担増をすすめるようとしています。国民の生活や将来の安心、くらしを脅かすことになっていきます。命や将来も脅かされています。

税金と負担の拡大は社会問題となり、それを助長する「不公平」な政策は直ちに中止すべきです。国民の願いは、社会保障制度の改善と拡充です。

制度の改善は、国民の生活や将来の安心が守られる社会とするために、今こそ最速最良の道筋を、全世代一律給付金制度を導入するべき、憲法に基づいて「すべての人が健康で文化的な生活を営む」ことができれば社会保障制度の拡充をすべきです。そのために現在の不公平な税制を応能負担原則へと正すことにより、負担の軽減を求めます。以上の趣意に基づいて、以下の趣意を、調剤いたします。

- 【請願項目】
- 地域に必要な医療、介護、福祉、年金、障害、教育、子育て、生活保護、雇用等、のいづれかに重点を置く社会保障制度、体制を国の責任で拡充してください。
 - 税金の増徴として不公平な税制を正し、また税負担の軽減の方向として労働税や消費税などの税金の減税を推進して、社会保障制度の拡充を図ってください。
 - 国民健康保険組合の併用補助制度をとり、寛政・強化をしてください。
 - 国民健康保険組合をとり、国民健康保険を育成する観点で、FTA、EPA (RCEP、TPP) などの経済連携協定について国民に十分な情報公開を行った上で、協定の是非を含めた見直しを行ってください。

お名前	ご住所

東京社会保険制度協議会・東京市民健康推進協議会・東京生活協同組合連合会・東京地方労働組合協議会
〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-33-10東京労働会館9階 TEL:03-5385-3165 FAX:03-5946-6823

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



健康食品は、副作用報告が十分に集約されていないため、評価に苦労しています。診察を受けるとき、服用している健康食品を医師に伝えることも、副作用かと思っただけのことを報告いただくようお願いいたします。

医師に告げずに健康食品を使うことは、治療効果の判定に悪い影響を及ぼします。治療は専門家に任せますが、医師と患者との共同作業になります。

飲み合わせが問題となることは少ないと考えます。

飲み合わせに注意がある健康食品

(56) 飲み合わせに注意がある健康食品

サプリメントを併用した「多剤服用」で困るのは、薬効が変わったり健康被害が起きる機会が増大することです。健康障害の原因は、量が多いことによる中毒性や、含まれている成分によるアレルギー性肝障害が問題となります。

