

「オーラルフレイル」とは

英語で「オーラル」は「口の」、「フレイル」は「虚弱な」を意味します。

日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会の3学会が合同でその予防・改善に取り組んでいます。

「オーラルフレイル」とは、歯や口の中が「健康な状態」と、噛み合わせや飲み込みに問題が生じて『口腔機能が低下した状態』との中間の状態を指します。口腔機能の軽微な衰えは、早く気づいて対処すれば健康な状態に戻ります。

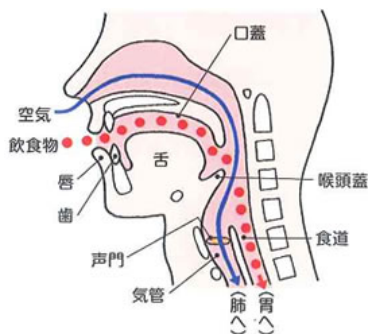
「オーラルフレイル」の人は、要介護や死亡のリスクが倍増するとされています。また、栄養状態が低下し、うつや認知症も増加します。

（右の図は、「オーラルフレイル」のチェックリストです。）

下記の5つの項目のうち、2つ以上該当する場合は
オーラルフレイル

- ☐ 自分の歯が0～19本
（差し歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数える。
インプラントは自分の歯として数えない）
- ☐ 半年前と比べて硬いものが食べにくくなった
- ☐ 飲み物や汁物でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

飲み込む機能の衰えは「誤嚥性肺炎」を起こすリスクを増大します。



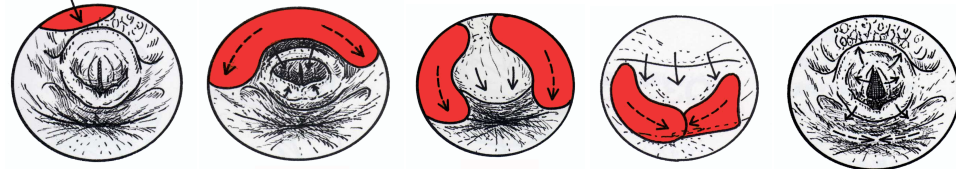
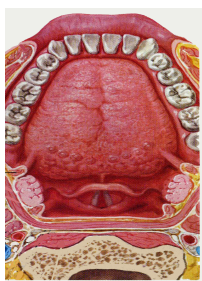
「誤嚥性肺炎」は、誤って嚥下することにより気管に入った唾液や飲食物と一緒に細菌などが肺に侵入し、炎症を起こす病気です。

「嚥下（えんげ）」とは、水分や食べものを口の中に取り込んで、「のど（喉）」から食道・胃へと送り込むことです。

「のど」は食べものの通り道（赤い点線）であると同時に、空気の通り道（青い線）でもあります（図左）。これらが交わり、「嚥下」と「呼吸」の仕組みの間には、高度に協調あつた関係が要求されます。

舌（舌根）の後に空気が通過する気管への入口、喉頭口（こうとうこう）があります。（図 左下：口腔内を上から観察した図で、一部の組織は省略しています。）その前縁には「喉頭蓋（こうとうがい）」があり、嚥下のときに食べものが入らないように遮断（しゃだん）する役目となっています。

食道は気管、喉頭口の後に存在する主に筋肉でできた筒状の弾力性のある臓器で、食べものが通過しない時には、内腔は狭くなっています。



図（上）：「嚥下」の時の、「食塊（しょっかい）＊」（赤い部分）の動き（左から右へ）

「食塊」は一旦舌の奥と「喉頭蓋」の間の「喉頭蓋谷」にたまりまゝです。そして嚥下の瞬間に「喉頭蓋」が後方に倒れ「喉頭口」が閉鎖されます。（嚥下の際に呼吸は停止します。）次に「喉頭口」の後方にある食道の入口が開き「食塊」が押し込まれたのちに、鼻腔と喉頭の交通が再開され、呼吸がはじまります。

＊ 「食塊（しょっかい）」とは、口の中で食べ物がひと塊になった状態のことです。噛み砕かれた食べ物が唾液と混ざり、舌でまとめて飲み込みやすい形になる際に形成されます。これは摂食・嚥下という、食べ物を飲み込む一連のプロセスにおける重要な段階です。

誤嚥が起こるのは食事のときだけとは限りません。胃液が食道を逆流して気管に入ったり、睡眠中に唾液を誤嚥したりすることもあります。誤嚥性肺炎の多くは睡眠時の誤嚥によるといわれています。

「嚥下反射」の低下により知らない間に細菌が唾液と共に肺に流れ込み（不顕性誤嚥）、肺の中で細菌が増殖して肺炎を引き起こします。「食道裂孔ヘルニア」に起因して嘔吐などによる胃液が食べものと共に食道を逆流しておこることもあります。

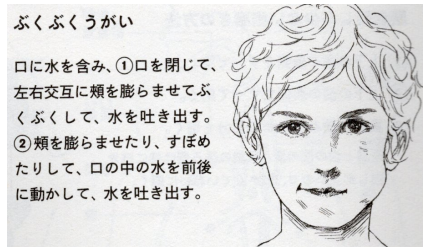
誤嚥以外が原因が要因の肺炎と合わせると、日本人の死亡原因の第4位は、がん、心臓病、老衰に次いで「肺炎」です。肺炎で死亡する人の94%は75歳以上であり、90歳以上では死亡原因の2位に順位があがります。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係していると言われています。

オーラルフレイルの改善と予防のために：

毎日の歯磨きによって口の中の清潔を保ち、虫歯や歯周病による歯の喪失を防ぐことです。

歯が少なくなると食べ物を噛み砕きにくくなると、硬いものを避ける様になり唾液が減り、口の中の筋肉も衰えて口の機能が低下します。そうすると、さらに食べ物を噛むのが難しくなり口の機能がどんどん低下する悪循環に陥ります。

うがいのやり方を見直し、口の中の筋力をアップ



歯磨きと並行して「うがい」が重要です。本来の目的は、口や喉の洗浄ですが、口の中を鍛えるトレーニングとしても効果があります。

「ぶくぶくうがい」で、水を含みつつ口を閉じる動作は、唇の周りの筋肉を使いますし、頬を膨らませる動作は頬の筋力強化につながります。口に含んだ水を左右前後の動かせば、舌や口蓋を支える筋肉を鍛えられます。

「がらがらうがい」を続ければ、喉頭の筋肉や声帯の開閉が鍛えられます。ただし、「がらがらうがい」をするときには、上を向き過ぎるとむせやすく、気管に水が入る恐れがあるので注意をしましょう。

この2種類のうがいを続ければ、舌の動きも良くなります。また、口の中の喉や神経が刺激されることで、誤嚥予防にもつながります。

むせやすさや滑舌の悪化を改善する、舌の体操も

食事の時に、むせたり咳き込みやすい人は、舌のトレーニングも加えましょう。

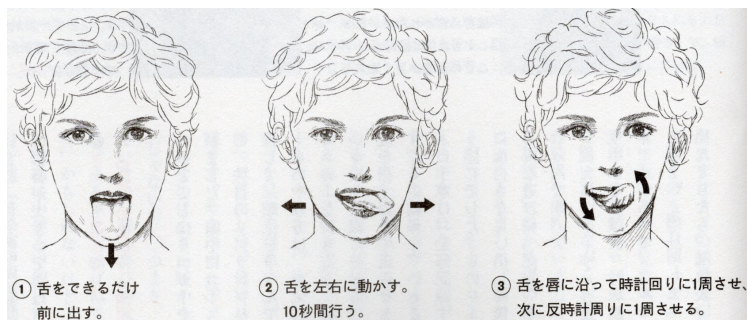
図（右）：

①から③を3回行なって1セット。
1日に3セットが目安です。

舌を全方向に回すトレーニングです。舌は筋肉の塊ですが、加齢とともに衰えます。食事の前に舌のトレーニングを行えば、唾液の分泌も促され、むせたり咳き込んだりする回数も減ってきます。

「舌が回らず話しづらい」「滑舌が悪い」という人に勧められるのが「イアエイウ体操」があります。まず、歯を噛み合わせ、口を左右いっぱいに広げて「イー」と声をだし、次に、口を大きく開けて「アー」と発音します。舌をべーと前に出しながら「エー」と言った後、再び「イー」、そして唇をしっかりすぼめて「ウー」と声を出します。これを3回繰り返して1セット。1日に3セット行くと、口全体が鍛えられます。

「パタカ体操」は滑舌の改善効果があるトレーニングです。5秒間で30回以上を目標に、「パパパパパ・・・」「タタタタタ・・・」「カカカカカ・・・」と発声します。「パ」は上下の唇をしっかり閉じてから発生し、「タ」は上の前歯の裏側の歯茎を舌の先で押して、「カ」を発音するときには、気道を閉じると同じように、舌の奥に力を入れます。



図は、＜からだの病気のABC＞第34回 「歯や口の機能が衰えるオーラルフレイルに注意」：「暮らしの手帖」35 spring 2025、＜ケアケアウエブ＞ホームページ、「口から食べる 嚥下障害 Q&A」藤島一郎（著）＜中央法規＞、「THE CIBA COLLECTION OF MEDICAL ILLUSTRATIONS, VOLUME 3 DIGESTIVE SYSTEM PART 1 UPPER DIGESTIVE TRACT」Prepared by Netter, F H, M.D.<CIBA>、「嚥下障害ポケットマニュアル＜第2版＞」聖隷三方原病院嚥下チーム（執筆）＜医歯薬出版（株）＞、「分冊 解剖学アトラス II 内臓」越智淳三（訳）＜文光堂＞から引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）
電話：0745-65-2631