



オーラルフレイルと肥満・糖尿病



京都府舞鶴歯科医師会
公衆衛生担当理事 内藤一真 歯科医師

近年、口腔機能の低下を指す「オーラルフレイル」という概念は、特に医療従事者の方々の間ではよく話題に上げられるようになってきました。

そんな中、大阪大学大学院医学系研究科から興味深い研究成果が発表されました。生活習慣病で通院中の患者さん1000名を対象に咀嚼機能や舌口唇運動機能を調査した結果、**肥満や2型糖尿病がある人はオーラルフレイルのリスクが高かった**というものです。

これまで、オーラルフレイルは全身のフレイル、サルコペニア、低栄養などと結びついていることがよく知られていましたが、低栄養とは真逆の状態にあると考えられる**肥満、すなわち過栄養状態でもオーラルフレイルのリスクが高い**ことがわかってきたのです。

歯科医師の視点から考えますと、まず推測できることは**口腔内にむし歯や歯周病等何らかの問題があり、そもそも噛めていない**のではないかと可能性です。しっかり噛めないことが繊維質の多い肉類や野菜類をバランスよく摂れないことに繋がり、結果、よく噛まなくても食べやすい炭水化物や脂質の多い食物に偏った食事が主体になってしまっているケースが考えられます。

また、その逆で普段の食事が**炭水化物・脂質の多いものが主体である**がために咀嚼回数が減少し、**口腔筋の衰えを招いている**ことも考えられます。実際、同じ約600キロカロリーの一食分をファーストフードと和食で用意した場合、食事を終えるまでの咀嚼回数はファーストフードが562回、和食が1019回と2倍の差が出たというデータもあります。

オーラルフレイルが進行し経口摂取が困難となると、誤嚥を避けるべく胃ろうを選択せざるをえないこともあると聞きます。



「お口の体操」リーフレット

京都府舞鶴歯科医師会では在宅医療担当部署が主体となり、例年3施設ほど市内の通所施設を対象にオーラルフレイル予防のための研修会を実施したり、多職種連携の協議会や研修会を通して、介護や在宅医療に関わる専門職との情報共有に力を入れています。

特に京都府歯科衛生士会舞鶴支部とは定期的な勉強会開催やオーラルフレイル予防事業での協力などの連携体制があります。

また、市内各歯科診療所でオーラルフレイル対応ができるよう、「お口の体操」リーフレットを作成し資料提供をしております。これらの活動が少しでも府民の皆様の健康長寿実現の助けになれば幸いです。



糖尿病予防啓発事業を実施しました

コロナ禍でも、お一人おひとりが生活習慣を見直して健康づくりに取り組み、健康で長生きできるように地域の団体の協力を得て、広報誌やラジオ出演等により啓発を行いました。

広報まいつるでの啓発「糖尿病と新型コロナ」についてのインタビュー



- 糖尿病と診断されていなくても血糖値が安定していないと、免疫機能が全体的に低下しているので注意が必要です。
- 外食などが減り自炊等でバランスの良い食事摂取により栄養状態が改善している人もいれば、反対に外出できないストレスから飲酒量が増えている人もいます。
- 最後まで好きなものを食べられる体であってほしいので、定期的に自分の体をチェックしてください。

- 働き盛り世代のアルコールの摂取は減ったように感じますが、アルコールは、血糖値を上げる働きがあります。また、おつまみも食べ過ぎると血糖値を上げるので注意しましょう。
- 清涼飲料水や果汁100%ジュースに含まれる糖質は、吸収が早く高血糖になるので注意しましょう。
- 野菜ジュースは、食物繊維等の不足しやすい栄養素もあるので、野菜の代わりにするのは控えめにしましょう。



- コロナ感染への不安から外出が減り、活動量が減少すると血糖コントロールが悪化してしまいます。
- 運動すると筋肉にブドウ糖が取り込まれ、血糖値が下がります。運動を習慣として続けると、エネルギー摂取と消費のバランスがよくなり、血中のブドウ糖の量をコントロールするインスリンが効きやすい体質に変わっていきます。適度な運動をすることは免疫を高めて感染症予防にもつながります。
- 1日20分程度を目安に、体調に合わせて運動しましょう。

京都府看護協会
角出糖尿病看護認定看護師

*詳細は「2021広報まいつる 11月号」を御覧ください。



FMまいつるにて啓発



左：京都府臨床検査技師会
滝本臨床検査技師
右：舞鶴市 迫田歯科衛生士

- 舞鶴市の特定健診結果では、血糖値が高く生活習慣の改善が必要な方は45%おられます。
- 糖尿病は自覚症状が乏しく、放置すると腎症等の合併症を併発します。血糖値の高い人は血液や合併症の検査を定期的に受けてください。

ブルーライトアップ



中丹東保健所を糖尿病啓発のシンボルカラーのブルーにライトアップしました。
R3/11/1~14 実施

本事業については、舞鶴歯科医師会、舞鶴薬剤師会、京都府歯科衛生士会舞鶴支部、京都北部 CDE の会、舞鶴市健康づくり応援団・企業にも協力団体として参画いただいています。

きょうと健康づくり実践企業認証制度とは??

京都府では、がん検診受診率向上や健康づくり活動に取り組む企業を「きょうと健康づくり実践企業」と認証しています。大切な従業員の健康を守り、働く世代の健康づくりを推進しませんか？

<令和2年度表彰企業>

随時受付中!!

優秀賞：株式会社片山化学工業研究所綾部工場

★がん検診、ラジオ体操、メンタルヘルスや熱中症、寒さ対策の実施。
綾部市の健康づくり「あやちゃん健康ポイント」取り組み型応援団。
きょうとウォーキング「ある古っ都」への参加等。



【認証企業のメリット】

- 従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業として、広くアピールできます（企業ホームページ、製品、名刺、広告等）。
- 京都府ホームページ等で広く府民にPRします。

健康づくり(がん予防)推進員を派遣します!

健康づくり活動に取り組む事業所等に、保健師や栄養士、健康運動指導士等を派遣して健康教育等を実施します。

★派遣対象★

常時使用する労働者が50名未満の京都府内の事業所・団体等

★実費負担なし★

★問い合わせ先★

京都府 保健福祉部 健康対策課
がん対策係
TEL：075-414-4765

