

高齢者の 「食べる」を支える

Part II



一般社団法人青森県歯科衛生士会

ご挨拶

一般社団法人青森県歯科衛生士会

副会長 阿保ひとみ

本パンフレットは、公益社団法人日本歯科衛生士会「地域歯科衛生活動」事業助成の交付を受け、昨年度に引き続き「高齢者の食べるを支える part II」として作成いたしました。

令和6年度から実施している高齢者施設職員に対する口腔ケアに関するアンケート調査によると、食支援に関して多職種での連携が不足しているのでは、との結果が出ています。

食べることに悩んでいる多くの高齢者や、関わっている施設職員への支援を目的に、専門職としての「安全に美味しく食べる」ことのご提案になればと思います。

食べられなくなることは生きていくうえでの大きな楽しみも失うことになります。生活の一部としていかに人間らしい生活を維持できるか、安全に生活を楽しめるかを考えていくべきだと思います。

訪問歯科を中心に行っている歯科医師、社会福祉士・介護支援専門員、訪問看護師、薬剤師、パーキンソン病療養指導士・栄養士の先生方、歯科衛生士からそれぞれの立場での役割や関わり方や注意点等、日ごろの経験を通しての多くのご助言をいただきました。

高齢者の仕事に携わっている皆様が、貴重なアドバイスとしてすぐに毎日の仕事にお役立ていただけるものと確信いたしております。

健康な人間にはあたりまえの「食べる」という行動が、高齢の方や身体の不自由な方には「摂食、嚥下」のみでなく、「買い物や準備」「食べる動作」が思い通りにならない不自由さを抱えているため、多方面からの視点と各分野の専門職の皆様方と意見交換をしながら、改善方法を考えしていくことができるよう、要介護高齢者の方々が食べられる喜びを感じながら生活できること、そして施設職員の方が介護をするにあたって少しでも改善方向に向かっていくために、意見交換をしながら多職種が連携して取り組んでいくことの参考になれば幸いです。

執筆にあたりまして、先生方には本当に貴重な知識と専門職としてのご提案をいただきました。制限のある中でご無理をお願いしましての執筆は大変なご苦労があったことと思います。

心より感謝と御礼を申し上げます。ありがとうございました。



目 次

【1】高齢者の生活を守る ～暮らし・介護の相談はお気軽に～

居宅介護支援事業所 介護あんしん相談室サンパチ 社会福祉士事務所サンパチ 代表
社会福祉士・介護支援専門員 小泉 紀之

【2】訪問診療から見える高齢者のお口の現状と誤嚥性肺炎

訪問歯科クリニック こすもす
歯科医師 古枝 和也

【3】高齢者の食事支援における看護師の役割

オードリーナースステーションサテライト
訪問看護師 福田 智子

【4】薬と食べ物の相互作用

有限会社 ほのぼの 専務取締役
ほのぼの薬局 薬剤師 道尻 浩助

【5】悔いのない人生の伴走者でいたいから

医療法人社団 慈創会 曙ホームクリニック
パーキンソン病療養指導士・栄養士 古川 慎二

【6】口腔ケア用品購入についての紹介

一般社団法人青森県歯科衛生士会
歯科衛生士 杉山祐美子



【1】高齢者の生活を守る ～暮らし・介護の相談はお気軽に～

小泉 紀之

高齢者の暮らしにおいて「食べること」は、健康と生きがいを支える大切な営みです。

日々のケアマネジメントの中で、「食べること」が難しくなると心身の機能が低下し、介護度も一気に悪化する一方、適切な支援により食の状況が改善すると、介護度の軽減につながることを強く実感しています。

しかし、加齢や病気による嚥下機能の低下、一人暮らしによる調理や買い物の困難等、多くの課題が見られます。ケアマネジャーは、生活全体を見渡し、課題を整理しながら、本人の「食べたい」という思いを実現するために支援を調整します。その際、「食べる」に関わる職種、例えば管理栄養士、リハビリ職、介護職、そして歯科医師や歯科衛生士と連携し、それぞれの専門性を結び合わせることが欠かせません。

特に口腔機能や嚥下に不安がある場合には、歯科医師や歯科衛生士に気軽に相談できる関係を築くことが大切です。栄養を摂るだけではなく、食べる楽しみを守ることが生活の質に直結します。



【2】訪問診療から見える高齢者のお口の現状と誤嚥性肺炎

古枝 和也

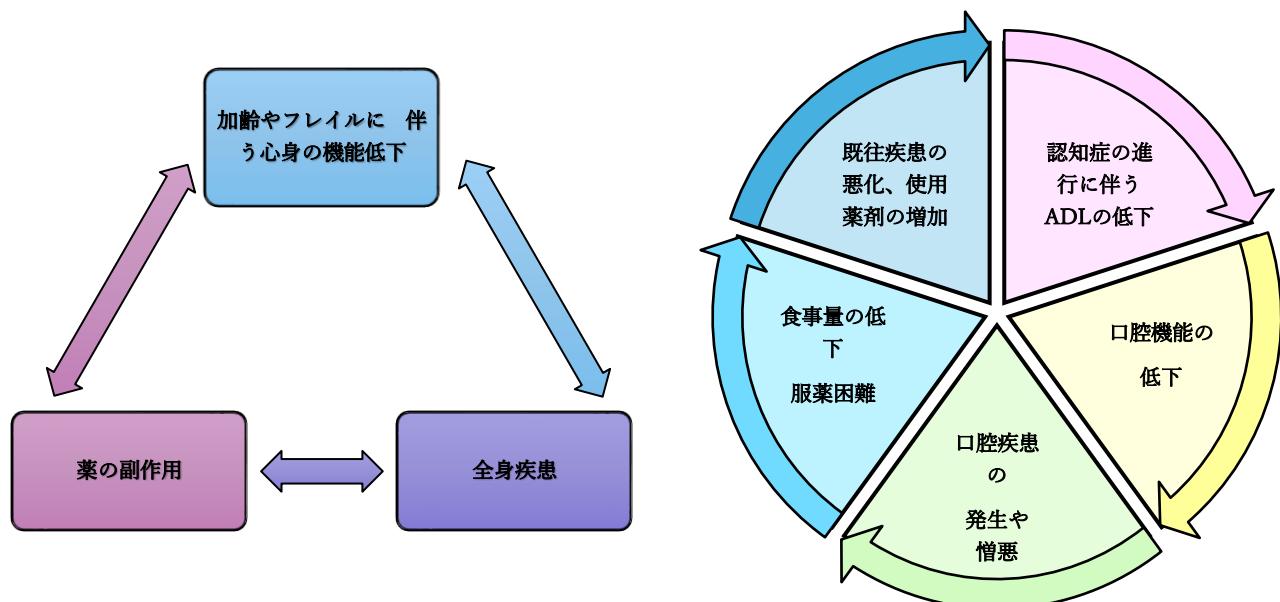
訪問診療の依頼をいただいて高齢者の方のお口を拝見して感じるのは、その方の生活の歴史がお口に現れているということです。当然、訪問診療を受けるということは、何らかの全身的な疾患や障がいがあって通院できないのですから、疾患等の影響もあるのですが、それ以上に複雑な要因があると感じています。

高齢者のお口の問題として①入れ歯の不具合、②歯周炎、③虫歯、④口の乾燥、⑤薬剤性顎骨壊死（骨粗鬆治療薬の投与が原因とされている）、⑥飲み込みの問題等が代表的なところですが、これらの問題が複数で同時多発し、悪化した状態で当院に依頼してきます。

また訪問診療の対象となる高齢者の方が抱える病気としては、脳血管疾患・心疾患・高血圧・糖尿病・骨粗鬆症や骨折・認知症等が代表的です。実際には血液や腎臓・肝臓の病気・神経難病・悪性腫瘍等多岐にわたります。



ではなぜ障がいのある高齢者のお口が悪化しているのでしょうか。その背景の一つにフレイルの問題があります。本来健康的に暮らしている方のお口には、細菌の数を減らすための自浄作用や免疫機能、無意識に行っている口腔機能の訓練作用があります。しかし、加齢やフレイルに伴う口腔機能の低下、疾患や傷害など全身的な問題、服用している薬剤の影響により、先のように口腔状態が悪化していきます。加えて、今後も増加が見られる認知症による口腔衛生習慣の喪失や病識の欠如等も影響してきます。



今度は誤嚥性肺炎のお話になります。高齢者の肺炎の7割程度が誤嚥性肺炎と言われています。また「寝たきり肺炎」のほとんども誤嚥性肺炎であると言われています。

実は「誤嚥」という現象は健康な私たちにも日常的に起きています。なぜ私たちは誤嚥性肺炎にならないのでしょうか？ 実は誤嚥性肺炎を発症するにはいくつかの要素が必要です。①口腔内細菌 ②細菌のための栄養 ③排出機能の低下 ④誤嚥物の肺への貯留、⑤免疫力の低下等が挙げられます。例えば、口腔内が不潔な状態で、食渣が常に残留、飲み込みや咳込みによる排出が困難で、寝たきりあるいは車いす生活で呼吸機能が低下、栄養状態が悪化し免疫が正常に働くかない状態等が長期間続くことにより、誤嚥性肺炎に移行していきます。また誤嚥性肺炎の怖いところは、初期ではほとんど症状がないことです。せいぜい散発的な微熱程度であり、咳や痰絡み等の呼吸器の異常はあまり見られません。①食欲の低下、②体調の不良や傾眠傾向、持続的な微熱等が生じ、医療機関で精査して初めて見つかることが多いのです。

それでは誤嚥性肺炎の予防は、何に気を付ければよいのでしょうか？ その前に少し面白い発見があるのでご紹介します。「以前は定期的に歯科でクリーニングをしていたのですが、認知症が進み、1年以上も歯が磨けていないので口腔ケアをお願いします」という依頼を受けて訪問した患者さんの口腔内は、意外にも歯周炎や虫歯の進行は少ないのです。多少の歯石や軽度の虫歯はありますが、ご家族や施設の職員さんの支援のおかげか、お口の状況は比較的良好なのです。

誤嚥性肺炎の予防には、①定期歯科受診による口腔衛生管理、②日常的な口腔ケアによる口腔機能の維持、③歯科治療によるしっかりと噛めて飲み込みができるお口づくり、④口腔体操等のお口のリハビリ、⑤口腔だけでなく全身のフレイル予防が、大切になってきます。特に日常的な口腔清掃習慣や舌ケアなどが有効であると考えています。



お口の体操には「パタカラ体操」「あいうべ体操」が有名ですが、加えて私たちが口腔機能のリハビリ、呼吸機能のリハビリとして日常的に指導しているのが「巻き笛」です。寝たきり・車いす生活が長く続いている方は呼吸機能も低下しています。唇や頬の筋力が低下して、さらに横隔膜の筋力も低下しています。その結果、飲み込みの障がいが出ている方には有効と感じています。

続けて10回吹けますか？？



最後になりますが、誤嚥性肺炎あるいは寝たきり肺炎は、発症してからは治療が非常に難しいのです。予防がとても大切になります。ぜひ「かかりつけの歯医者さん」を持ち、お口の健康を保つようにしましょう。

【3】高齢者の食事支援における看護師の役割

福田 智子

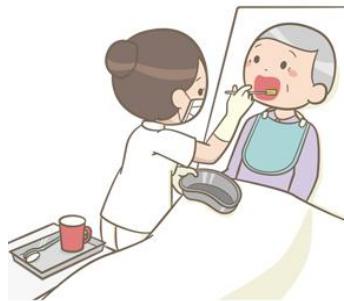
高齢者にとって「食べること」は、単に栄養を摂取するだけでなく、生きる意欲や生活の質（QOL）に大きく関わる重要な行動です。しかし、加齢に伴う身体機能や認知機能の低下により、食事摂取が困難になる高齢者は少なくありません。看護師は、本人やご家族への「安全で楽しい食事」「口から食べる喜び」を支援する重要な役割を担っています。その人らしい生活を支えるため、以下の4点について重点的に観察・管理しています。

①嚥下機能の観察と管理

高齢者は飲み込みや噛む力が低下しやすく、誤嚥性肺炎を起こす危険性があります。食事中のむせ込みや咳込みの有無、声の変化、食後の呼吸状態等を観察し、嚥下障がいの有無を早期に把握します。また、必要に応じて言語聴覚士（ST）や栄養士と連携し、嚥下食やミキサー食、トロミの調整等、嚥下機能に応じた食事形態を提案します。

②口腔内の管理

口腔内の不衛生な状態は、食べ物の味を感じにくく、食欲低下を招くだけでなく、誤嚥性肺炎の危険性を高めます。食事前後に口腔内を観察し、義歯の装着状態や口腔内の乾燥、粘膜の炎症等を確認します。歯磨きやうがい、口腔保湿剤の使用を促すことで、清潔な口腔環境を維持するよう支援します。



③食事動作の支援

手指の筋力低下や関節のこわばり、視力障がいなどにより、自力での食事摂取が困難な高齢者もいます。その場合、食事時の姿勢を整えたり、一口量を調整したりすることで、安全に食べられる環境を整えます。介助が必要な場合でも、高齢者のペースに合わせ、「自分で食べている」という主体性を尊重することが大切です。

④栄養状態の把握と管理

高齢者は食欲不振や慢性疾患の影響で、低栄養に陥ることが多いです。体重の変化、皮膚の状態、食事摂取量等を観察し、栄養不足が疑われる場合は医師や管理栄養士に報告し、栄養補助食品や補食の導入を検討します。



このように、多職種と連携しながら、個々の高齢者の状態や価値観に合わせ、食事支援における安全面・栄養面・心理面のすべてを支える包括的なケアをしています。今回、この記事を書くきっかけをいただき、訪問看護において、口腔内の観察と管理をしていくこと、今後さらに歯科との連携を図っていくことが重要な役割であると感じることができました。

【4】薬と食べ物の相互作用

道尻 浩助

薬と食べ物の相互作用について、副作用を防ぐために知っておきたい注意点

薬は体調を整えるために欠かせないものですが、実は食べ物や飲み物との組み合わせによって効果が変わることがあります。中には副作用が強まったり、十分に効かなくなったりするケースもあり注意が必要です。薬と食べ物・飲み物・サプリメントの相互作用について、安全に薬を服用するためのポイントを紹介します。

① 薬の効果が弱まる

【抗菌薬、抗生物質】×【牛乳、ヨーグルト】

【免疫抑制剤、強心剤】×【セントジョーンズワート（サプリメントの成分）】等

② 薬の効果が弱まる

【貧血治療薬】×【緑茶、紅茶、ウーロン茶】

【骨粗鬆症薬】×【牛乳】等

③ 薬の効果が強く出すぎる／副作用のリスクを上げる

【カルシウム拮抗薬、催眠鎮静剤、精神神経薬】×【グレープフルーツ】

【抗結核薬】×【マグロ、チーズ】

【パーキンソン病治療薬】×【チーズ、チョコレート】等



④ 薬の効果が強く出すぎる／副作用のリスクを上げる

【咳止め、総合かぜ薬、精神神経薬】×【カフェイン】

【総合かぜ薬、睡眠薬、解熱鎮痛剤】×【アルコール】

【降圧剤】×【グレープフルーツジュース】等

薬の効果や副作用は、食べ物・飲み物・サプリメントとの組み合わせで大きく変わることがあります。また、服薬のタイミングや食習慣に注意することで、薬をより安全かつ効果的に活用できます。不安な場合は自己判断せず、必ず医師や薬剤師に相談してください。薬と食べ物の組み合わせによるトラブルを防ぐうえで役立つのが、「おくすり手帳」の活用です。薬局で受け取った薬だけではなく、市販薬を服用したり、サプリメントを飲んだりしたときにも、こまめに記録を残しておくのがおすすめです。

【参考文献】

薬と食べ物の相互作用 健康長寿ネット、あしたがちょっと健康に HELiCO



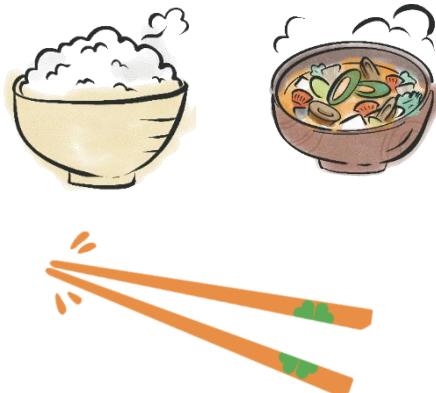
【5】悔いのない人生の伴走者でいたいから

～要介護高齢者の介護者様と今後そうなるであろう方々へ

古川 慎二

在宅医療介護障がい福祉等の分野に携わって25年余り……約850名の終末期を一番近くで見届けていると、診断された疾患に関わらず摂食嚥下機能障がいの症状が必ず出現し“食べられなくなる時期”を迎えます。その時期を少し先延ばしできるように、我々専門職と一緒に次の項目をチェックしてみませんか？

- ① 口唇ブルブルできますか？
- ② 口笛吹けますか？
- ③ ハミングできますか？
- ④ ストローぶくぶくできますか？
- ⑤ ガラガラうがいはできますか？
- ⑥ あっかんべーで舌伸びますか？
- ⑦ 匂いはわかりますか？
- ⑧ 指パッキンはできますか？



- ⑨ 指輪つかテストは合格ですか？
- ⑩ 握手はギュッと握れますか？
- ⑪ むせ込んだら咳払い取り切れますか？
- ⑫ お腹は空きますか？
- ⑬ 長年便秘や下痢に悩んでいませんか？

※自律神経の乱れは主に便秘症状から。パーキンソン病は発症の

20年前から排便困難があると言われています。

介護度がついたからといって“その人らしさ”がなくなったわけではありません。今までの長い道のりを歩いてきた“その人なりの人生”です。どうか最期まで尊厳を大切にして、今よりも重症化しないように生活を支えながら“ちょべっと”だけ楽しくおいしいお食事になるよう寄り添ってみませんか？



11食品群チェックシート・あおもり県産物



~ 1日のうち1回でも食べたら〇をつけましょう ~

記入例	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	にんにく
/ (日)	<input type="radio"/>										
/ (月)											
/ (火)											
/ (水)											
/ (木)											
/ (金)											
/ (土)											

身長:
cm
体重:
kg
BMI値:
kg/m²
(目標:18.5kg/m²)



【6】口腔ケア用品購入の紹介

杉山 祐美子

生涯自分のお口から食べて最期を迎える、誰もが願っていることです。しかし、疾病や加齢により、好きなものがおいしく食べられなくなり、お口の中のセルフケアが不十分になり、清潔を保てなくなってしまうことがあります。「おいしく食べる」ことは、お口の中も「清潔に保つこと」であると思います。口腔ケア用品は、「歯ブラシ」「義歯ブラシ」「歯磨き粉」「義歯洗浄剤」は知られています。「うがいがうまくできなくなった」「お口が乾く」方には、マウススポンジや口腔保湿剤が必要になります。しかし、どこで買えばいいの？ と思っている方もいると思います。そこで、ドラッグストアや調剤薬局で購入できる、口腔ケア用品の紹介を致します。

① カワモト産業株式会社 「製品名：マウスピュア」 ②玉川衛材株式会社 「製品名：ケアハート」



③アサヒグループ食品株式会社

「製品名：オーラルプラス」



④ピジョンタヒラ株式会社 「製品名：ハビナース」



取り扱い状況一覧				
補償集約名	舌の汚れに 口腔保湿ジェル プラス	口腔ケア おくちっとり ジェル	薬用口腔ケア ジェルプラス	液体と かけるが いい
サッポロドラッグストアー	12月予定	●	×	
ツルハドラッグ	×	●	●	
薬王堂	12月予定	●		
セキ薬品	×	▲	×	
イオン	×	●		
マツモトキヨシ	●10月末導入	●		
ココカラファイン	●10月末導入	●	▲	
ウェルシア薬局	未定	●		
サンドラッグ	▲10月末予定	●		
ドラッグセイムス	●10月14日店着	12月予定	▲	×
クリエイト	●10月予定	●	▲	
スキ農局	11月予定	●	▲	
VDラッグ	11月予定	●	▲	
クスリのアオキ	×	×	×	
ツルハドラッグ(九州) ウォンツ	▲10月14日店着	●	●	
ドラッグストアウェルネス				
レディ薬局	●10月16日店着	●	●	
コスモス薬品	▲10月中旬予定	●	●	
ドラッグストアモリ	▲10月中旬予定	●	●	
サンキューラッグ	未定	×	×	
カワチ薬品	●10月末予定	▲	●	
イトーヨーカ堂	●11月予定	●	●	
アマゾンジャパン		●	●	
楽天G(株)	24	●	●	
ヨドバシカメラ	近日掲載予定	●	●	

ピジョンタヒラ(株)様からいただいた

R7.11月時点の情報です。

参考にしてください。

「キシリン」

青森県歯科衛生士会マスコットキャラクター



《キシリン》です。 青森県歯科衛生士会は、
笑顔と食べる楽しみを持ち続けたい皆様の
お口の健康をサポートします。



【商品紹介協力】

カワモト産業株式会社

玉川衛材株式会社

アサヒグループ食品株式会社

ピジョンタヒラ株式会社



このパンフレットは、公益社団法人日本歯科衛生士会「令和7年度地域歯科衛生活動」の
事業助成を利用して作成しています。

お問い合わせ：一般社団法人青森県歯科衛生士会

〒030-0811 青森県青森市青柳一丁目3番11号 青森県歯科医師会館内
TEL:017-718-1360 / FAX:017-718-1360 E-mail:aomori@jdfa.or.jp