

楽しく予防術^②

福岡県の特定医療法人北九州病院・北九州中央病院。寝たきりだった男性Aさん(80)は、脳出血の後遺症で口から食べられず、胃に直接栄養補給する胃瘻(いろう)を作って入院していたが、2年前から口腔(こうくう)リハビリテーションを始めた。今は口から食べられ、車椅子に座って

口内ケア

鏡を見ながら義歯を自分で入れられるようになった。ここまで元気になったのは、口と脳の密接な関係に着目した口腔リハビリの成果だ。同院は歯科衛生士を中心としたチームを組み、手をマッサージしたり絵を見せたりして五感を刺激しながら、のみ込みや舌の動き、かむ機能を訓練してきた。口の訓練だけでなく、脳の活性化と合わせることで、食欲や感動、やる気をより引き出した。その結果、口と通じる消化・呼吸器系、ひいては全身

五感使いながら訓練

の機能回復にもつながった。「寝たきりの人が社会復帰できるまでを目指すと林田裕医師。Aさんは、支えられながらも自分の足で立ち、大好きだったゴルフのパター練習で笑顔を見せるほどになり、退院が見込めるといふ。

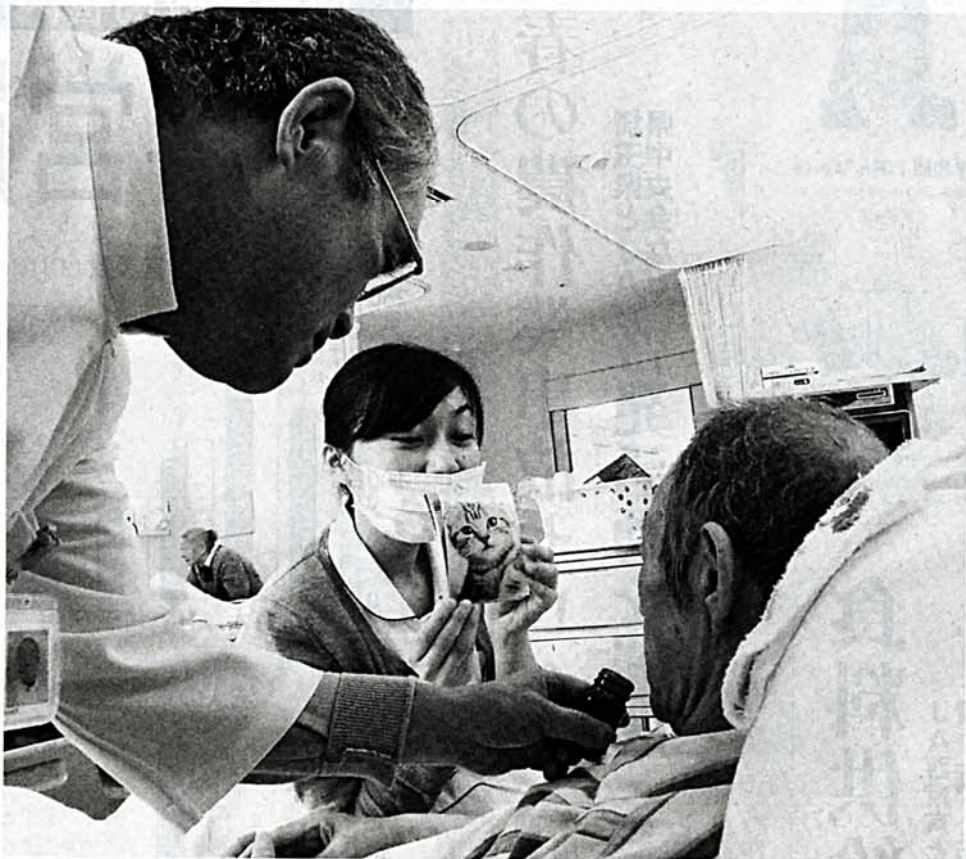
口は「食べる」「話す」という生きるために重要な役割を果たしている。栄養や酸素など人が必要なものを供給し、感情を伝える「命の綱」だ。脳

食前後のブラッシングも効果的だ。歯や歯茎だけでなく、口内の上側、舌、頬など全体を歯ブラシで刺激する。脳の血流量が増えて活性化し、食べ物をおいしく感じるし、のみ込みも良くなる。脳内神経伝達物質が増え、アルツハイマーを引き起こすアミロイドβたんぱくが減り、認知症状の軽減につながる。

歯が抜けたら、義歯を入れる。食べるためだけでなく、脳を活性化させる生きたためのリハビリ道具と捉え、できるだけ外さないことだ。義歯を使っている人の方が、義歯を使わない人よりも認知症発症の危険性が4割少なかったという神奈川歯科大学の研究報告もある。顎の骨は年を取るにつれて痩せてくるので、義歯を定期的に検査して調整することも必要だ。

久保院長は「口の中を健康に保つことが、生きる力と認知症予防につながる」と強調。「口が果たす役割の大切さを知った上で治療とケアに努めること」と呼び掛ける。

全身の機能回復も



神経のうちの半分が、舌や歯、喉の機能と密接に関わっている。

口の中の機能が落ちると、栄養が取りにくくなるばかりでなく会話がなくなり、うつ病や孤立化など認知症の要因を招く。

同院の口腔リハビリに関わる、久保歯科医院の久保哲郎院長は「認知症予防にこそ、日頃から口のケアが欠かせない」と言い切る。重度の寝たきり患者が回復するのだから、元気な高齢者ならなおさら効果が見込めるとみる。

20歳すぎから、歯などカードを見せるなど五感を刺激する口腔リハビリで心身機能改善に効果を実感する北九州中央病院(福岡県北九州市)で