



川野 信之

ランタナ。鮮やかな色の小花が集合して咲き、その色は時間とともに変わっていくので「七変化（シチヘンゲ）」という和名がついた。不思議な花である。

発行 一般社団法人 相模原市医師会

9月1日は防災の日。自分の損得しか頭にない某国大統領のパリ協定離脱により、台風などの自然災害がより激しく、かつ頻発することが懸念されます。十分な備えはできていますか。

さて今月の第一のテーマはオーラルフレイルです。筆者を含め多くの方はこの言葉は御存じないでしょう。ここで少し勉強してみましょう。

第二のテーマは不安対処のしかたです。皆様の心の健康に必ずお役に立てると思います。

オーラルフレイル

はじめに

皆さんは、オーラルフレイルという言葉をご存じでしょうか？8020運動（80才の時に自分の歯が20本以上残っていることを目指す運動）という言葉聞いたことがある人は、結構いらっしゃるでしょうが、オーラルフレイルという言葉を知っている方は、かなり少ないと思います。しかし、この言葉は高齢者と接することが多い医療・介護関係者の人たちにとっては、非常に重要なキーワードになっています。今回はオーラルフレイルについて、できる限り一般の方にも分かりやすく解説してみたいと思います。

オーラルフレイルとは何か？

オーラルとは、口・口腔を意味します。フレイルは、衰え・虚弱を意味します。つまり、オーラルフレイルとは、口腔機能が衰えることを意味します。

口腔機能とは何か？

お口の働き（口腔機能）とは何ですか？と質問されたら、皆さんは何と答えるでしょうか？食事や会話などが思い浮かぶでしょうが、主に次のような機能があります。

- ①食べる・飲む
- ②話す
- ③呼吸する
- ④表情をつくる

いずれの機能も日常生活を送るためにはとても重要なものばかりです。

なぜオーラルフレイルが起きるのか？

人間は年を重ねるにつれて、すべての身体機能が衰えてきます。階段を上るのがつらくなったり、小さな文字が見えにくくなります。口腔機能も身体機能の一部なので、当然、年齢とともに機能が低下します。つまり、加齢による全身機能低下の一つということになります。

オーラルフレイルの何が問題なのか？

先ほど述べたように口腔機能には食べる・飲む・話す・呼吸する・表情をつくるなどのとても重要な役割があります。これらの中でどれ一つ欠け

ても私たちの日常生活は不自由で窮屈なものとなります。このようなことがきっかけとなり、外出を嫌がるようになり、足腰の筋肉が衰えるだけでなく、社会との接点も失われて、孤立や引きこもりの原因にもなります。まるでドミノ倒しのような悪循環になってしまいます。簡単に言うと、「人は口から老いる。」ということになります。

オーラルフレイルを予防するには？

お口の周りの筋肉を鍛える事が一番有効です。風船を膨らませたり（写真1）、柔らかめのペットボトルをへこませたり（写真2）することがお勧めです。



写真1



写真2

おわりに

お口も全身の一部です。全身の健康があって、はじめてお口の健康も保たれます。適度な運動とバランスの取れた食生活を心掛けましょう。

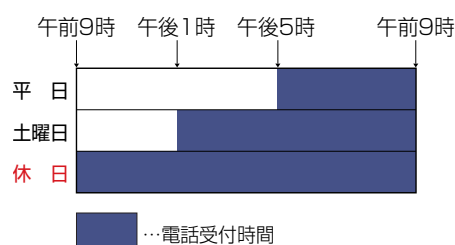
また、歯とお口の健康を守るためにも歯科検診に定期的に行きましょう。

（相模原市歯科医師会 五反田 光司）

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診療を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所**☎042-756-1501へ（ウエルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。



不安対処のしかた

～不安は怖くない～

はじめに

不安とは、誰にとっても身近な感情です。不安によって注意が呼び覚まされるおかげで、私たちは大事な目標に対して丁寧に取り組むことができます。

けれども不安は決して心地よいものではありませんし、胸がドキドキしたり手が震えたりする場合もあり、お悩みの方も多いと思います。

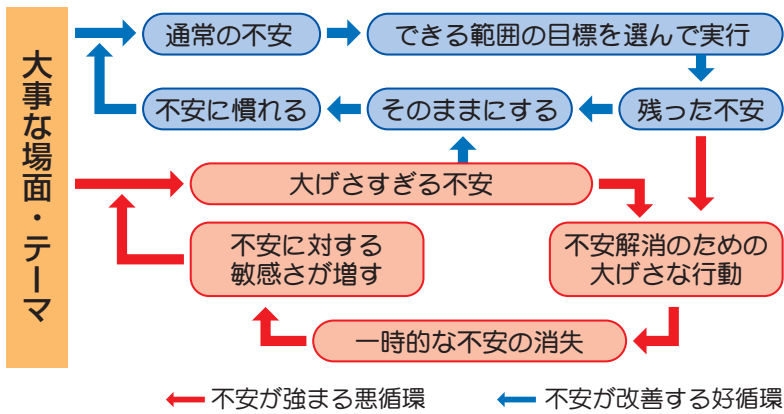
そこで今回は不安に上手に対処するポイントを解説します。皆様の心の健康に少しでもお役に立てば幸いです。

不安対処のポイント

ポイント1：不安は“そのまま”

例えば蚊に刺されて痒いとき、かいて痒みを紛らわしても虫さされは治らないように、不安を早く消したら心配事も早く解決するとはかぎりません。そして、かくと刺激になって後からもっと痒みがひどくなるように、不安を消す努力は神経過敏を招いて後からもっと不安になる悪循環をもたらします(図1 赤色コース)。大切なことは不安の背景にある大事な目標について良い結果が得られるように行動することです。具体的な例をいえば、明日の試合が不安だからといって練習をやりすぎてしまうより、不安を感じつつも適度な練習で切り上げる方が勝つ可能性は高いでしょう。不安感そのものは“そのまま”にしておけば時間とともに“慣れ”が生じて自然に薄らぎ、神経過敏も治まる好循環が起きます(図1 青色コース)。

図1 不安対処の好循環と悪循環



ポイント2：自分を味方にしましょう

例えばサッカーの試合がアウェー(海外)よりもホーム(日本)で開催される方が観客と選手が一体になって実力を発揮できるように、不安の真ん中は自分が自分を味方して「その調子!」「ドンマイ」などの温かい声援を送りましょう。ドキドキしたり手が震えるなどの身体の反応についても「気合が入っている証拠」などと好意的にとらえて、ゆっくり深呼吸するなど、心と体の一体感を強めましょう。

ポイント3：不安の克服法～“不安の筋トレ”とセルフケア～

不安でも挑戦したい目標があるときは、“少し不安だけど何とかやれそう”という中間目標を設定しましょう。体力をつけたいときの“筋トレ”と同様に、何度も繰り返して慣れて楽にやれるようになったら1段階上の目標に挑戦しましょう。不安の軽いものから強いものへと段階的に無理なく最終目標まで進んでいける目標リストを作成することをお勧めします。一例を表に示しました(表1 不安の筋トレ)。ポイント1と2を思い出して、不安を“そのまま”味わいながら、自分に温かい声援を送りながら取り組みましょう。“筋トレ”後のセルフケアは、達成感を味わうことがとても大切です。十分なリラクゼーションと休息も忘れずに。

表1 不安の筋トレ “ネコが苦手”を克服していく段階的アプローチの例

不安の強さ(10段階評価)	目標リスト
1	写真に写っているネコを見る
2	写真に写っているネコに触る
3	ネコが映っている動画を見て、触る
4	ケージに入ったネコを家の外から見る
5	ケージに入ったネコを部屋の外から見る
6	ケージに入ったネコがいる部屋に入る
7	ネコを抱いている人がいる部屋に入る
8	他の人が抱いているネコを素手でなでる
9	ネコが自由にしている部屋に入る
10	ネコを抱いて素手でなでる

ご家族やご友人にできること

不安が強いときは孤独を感じやすいので、不安な気持ちを受け止めてあげましょう。ご本人の要望をすべて許容するという意味ではなく、じっくりご本人の話に耳を傾けて不安を理解して「味方だよ」「ひとりじゃないよ」という温かいメッセージを送るということです。皆さんも無理し過ぎずご自分を大事にしてください。不安を感じている方にとっても良い見本となります。

医療・保健・福祉にできること

不安を和らげるお薬などの応急処置を要するときや、不安が日に日に強まるとき、生活に支障があるときなどはかかりつけ医や心療内科・精神科にぜひ相談しましょう。不安を主な症状とする精神疾患には不安症や強迫症などがあり、適切な治療で回復が期待できますので早めの受診をお勧めします。

最後に、心の健康に関する市のご相談窓口(表2)も是非ご活用ください。

表2 市の相談窓口

- ◎こころの電話相談
☎042-769-9819 月～土曜日(祝日、年末年始をのぞく)
- ◎精神保健福祉相談 お住まいの区の障害福祉相談課等
 - 緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
 - 津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
 - 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806
 - 南障害福祉相談課 ☎042-701-7715

(相模原市精神保健福祉センター)

目の愛護デー 記念講演会&無料相談会 (相模原市医師会 眼科医会)

目の愛護デーを記念して、「講演会」および「目の無料相談会」を行います。市民の皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 平成29年10月15日(日) 午後1～4時

場所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室

①講演会(午後1時～2時)

演題 「手術で治せる網膜の病気について」

講師 北里大学医学部眼科 柳田 智彦 先生

②目の個別無料相談会(午後2時～4時)

申込方法 目の個別無料相談を希望される方は、当日の午後0時30分から会場入り口にて受付を行います。講演会終了後の午後2時より受付順にお呼びいたします。

問い合わせ 相模原市医師会事務局 総務課 ☎042-755-3311

