というと、やはり一番は子どもが食べているような食事が良いのだと私は思っています。だから、お孫さんと一緒にいる方は絶対長生きですよ。それと量を減らすということは、高齢者にとって一番危ない。

佐々木　そうだと思います。秋田県で百寿者という百歳以上の元気な人たちの健康の秘訣をいろんなファクターから調べたデータがあるのですが、皆さん共通な要因があって、20歳以上歳が離れた友人とお付き合いしている。60代になっても40代と同じものを食べる、80代になっても60代と同じものを食べるとその分体が若く保たれる。金谷先生がおっしゃる通り、食べている人は元気だし、誤嚥性肺炎を起こして入院しても、体重のある人は生きて帰ってくるんですよね。栄養の蓄えっていうのがはすごく大事だし、食べられる口を保っておくということが、おそらく内臓の機能とか生きる力とかに相関があるのではないかと思うんですよね。

金谷　食べている中身なんですけど、確かに今のお年寄りは野菜とかお芋とかを食べて生きてきたと思うのですが、私は命の源である卵や牛乳をもっととる必要があると思うんです。ところが、栄養的に優れている牛乳とか乳製品に対して、何か身体に悪いっていう先入観を持っている人が結構いて、必要な栄養量がとれない。何だか根本的な間違いがあるんでしょうかね。

議題2　お口のメンテナンスとメリット

金谷　私は長い間嚥下食を研究してきましたが、残念ながら嚥下食って飲み込むだけで、咀嚼がないんですよね。本来咀嚼がないと満足できない。

だから、「8020」にこだわって痛い歯を持ち続けておくのではなくて、歯科医の先生にお願いして良い義歯を作っていただくことが大切だと思うんです。

ボロボロになった歯を頑張って持っていたって、そこから病原菌が出てくるだけだし、口臭も強くなる。その辺りについて、米山先生いかがでしょうか。

米山　そうですね。できれば健康保険が使える60歳、65歳までに歯科医院に行って、一度口の中を見直すべきなんですね。確かに歯は一本でも多い方が良い。それはそうなんですが、噛んだら痛くて顔をしかめるようだと、生活面に支障が出るし、口臭も酷くなる。

菌血症を起こして、細菌が血液の中を回っているなんてことになりかねない。

義歯は大事なんですよね。やはり歯科医は義歯を作ってより良く食べられるようにしないといけない。

金谷　それと先生、高齢者にとっては口腔ケアがとても大切ですよね。

米山　そうですね。ある特養施設の看護婦長にお願いをして、入所者の中から認知症が無くて研究に協力してくださる人を18名ピックアップしていただいた。その18名を2つのグループに分けて、片方は従来通りただ観察するだけにし、もう片方には歯垢歯石を全部きれいにするよう2週間に1回簡単な口腔ケアを実施した。すると、後者のグループの人たちは、3ヶ月後には歯肉炎が治り、口臭も少なくなって職員の方々にとても喜ばれました。さらに、笑顔が増えて、食事量も増えた。口がきれいになると味覚がシャープになるんでしょうね。

また、未来プロジェクトというものがあって、八王子の施設で口腔機能が栄養に与える影響を研究しました。調査対象は、それほど介護度の高くない要支援介護の方なんですが、こちらも2つのグループを設けて、片方のグループには高カロリー・高タンパクの食事を提供した。もう一方のグループには、同じ食事を提供しながら、それにプラスして一週間に1回か2回口腔ケアの体操を実施しました。そしてアルブミン値を調べたところ、口の機能を高めると明らかにアルブミン値が大きくなることが分かったんです。おそらく栄養成分の吸収率が上がるのではないかと思われます。だから、栄養士さんたちと一番近いところに実は歯科医がいるのかもしれませんね。

議題3　口内ケアの一助となるロイテリ菌入りのヨーグルト

金谷　ところで、今日はオハヨー乳業株式会社さんに口腔内環境の改善に有効な機能を持つロイテリ菌入りのヨーグルトを用意していただいているんです。

この「ロイテリヨーグルト」は米山先生、内容的にもなかなかいいんですよね、ゼラチンを使ってあるし、栄養成分的にもタンパク質が1個あたり5.4gと普通のヨーグルトよりも多いですし。「嚥下食ピラミッド」に照らし合わせると「レベル3」には十分に適応します。

米山　私も食べましたけど、美味しくてはまっちゃいましてね。美味しいということは栄養につながっていますので、医師がタイアップして口の機能を合わせていけば、非常に良いのではないかと思います。

ロイテリ菌の特性や物性・栄養素などから、特養などの施設で導入していただくのも良いかもしれません。職員の方がプログラムに沿って忠実に対応してくださるので、毎日毎日の蓄積効果が期待できるのではと考えます。

金谷　口腔内環境の改善の方法として、ヨーグルトという選択肢は確かにあると思います。例えば医療・介護施設や在宅などでも定期的に食べていただくと、良い傾向が現れたり、その効果が測れたりする可能性はありますでしょうか。

佐々木　はい、可能性はあると思います。まずはテスト的に毎日ヨーグルトを食べてみていただき、状態や経過を見てみると良いかもしれません。

金谷　皆さま、ありがとうございました。米山先生、佐々木先生のますますのご活躍をお祈り致します。今後、口内ケアの一助となるロイテリ菌入りのヨーグルトがより広く高く認知されることを期待します。また、低栄養状態の高齢者の減少と誤嚥性肺炎の減少を願いつつ、座談会を終わりにしたいと思います。

「オハヨー乳業株式会社」×「嚥下食ドットコム」特別座談会！

高齢者の命を守る食の大切さと誤嚥性肺炎の予防
～口腔内環境の改善に有効な菌活の重要性～

今日は、口腔ケア細菌の研究者として、スウェーデンに留学され、世界五大医学雑誌の1つでもあるランセットに論文が掲載されるなど、多大な足跡を残してこられています米山武義先生と、東京都内から離島まで21の拠点を持ち、7,500名の患者さんの訪問診療に携わっておられ、医療法人のリーダーでいらっしゃる佐々木淳先生にご出席いただき、「高齢者の命を守る食の大切さと誤嚥性肺炎の予防」について、議論を進めて参りたいと思います。

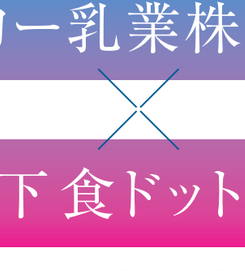
座談会メンバー
SYMPOSIUM MEMBER

パネリスト

米山歯科クリニック院長
米山武義
takeyoshi yoneyama

パネリスト

医療法人社団悠翔会理事長・診療部長
佐々木淳
jun sasaki



座長

金谷栄養研究所所長
金谷節子
setsuko kanaya

議題1　後期高齢者ほど重要な「食べる」事

金谷　まず佐々木先生、在宅医療現場の実情にもとづいたお話しをいただけませんでしょうか。

佐々木　在宅医療という仕事は、基本的には診療困難だけれども、計画的・継続的な管理が必要な方々が対象になります。構成は、6割ぐらいが要介護高齢者、2割が進行がんや終末期がん、残りが神経系の難病他となっています。それらの対象者の多くの方々にとっては、残された時間が限られており、その時間をより有意義に生きていただけるよう支えていくことが私たちの仕事です。

そして、高齢者の場合は入院されることも少なくないのですが、緊急入院の3分の1が実は誤嚥性肺炎、10%が骨折です。

問題は、肺炎にかかったり骨折してしまったりした方のほぼ100%が低栄養状態にあることです。なぜ栄養状態が悪いのかというと、やはり嚥下機能に問題を抱えてる方が多いんですよね。そうした方々の口の中を見てみますと、乾燥しているとか、唾液分泌量が落ちているとか、舌の上が荒れているとか、義歯がないとか、口の機能が壊れている。食べる入口の部分がちゃんとケアされていないことがすごく多いなと思うんですね。

それと、年相応に食べる量は少なくて良いのではないかといった食べることに対しての誤った認識があって、実は医療介護従事者がつくっている低栄養がかなり多いんじゃないかと思っています。

金谷　高齢者になったら食事の量を減らせというけど、けっしてそうではありませんね。

米山　ある意味、医学常識とはわりと真逆ですよね。お医者さんから言われたまま忠実に守っている人が、もしかすると短命になっていくのかもしれない。

金谷　高齢者の食事はどんな内容が良いのか

ロイテリヨーグルト（機能性表示食品）

日本初※の口内フローラ（口腔内フローラ）に寄与する機能性表示食品のヨーグルトです。本品には2億個の生きたロイテリ菌（*L.reuteri* DSM 17938株）が含まれます。
口腔内フローラを良好にするロイテリ菌は、歯ぐきを丈夫で健康に保つ機能が報告されています。生乳を使用し、香料・安定剤は使わないシンプルな配合にすることで、生乳本来の風味が活きたスッキリとした味わいに仕上げており、毎日おいしくお召し上がりいただけます。
砂糖を使用せず、歯に嬉しいキシリトールを使用した穏やかな甘さも特徴です。
※オハヨー乳業調べ

ロイテリブランド公式サイト　https://ohayo-reuteri.com/

届出番号：C130　届出表示：本品にはロイテリ菌（*L.reuteri* DSM 17938株）が含まれます。口腔内フローラを良好にする*L.reuteri* DSM 17938株は歯ぐきを丈夫で健康に保つ機能が報告されています。