



医療メモ オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？「オーラル」は「口腔の」、「フレイル」は「虚弱」で、直訳すると「お口の機能の虚弱」という意味です。お口に関する「ささいな衰え」を放置又は適切な処置がなされないことにより、お口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖に対して警鐘を鳴らした概念です。お口まわりの「ささいな衰え」には、①むせる・食べこぼす②食欲がない・少ししか食べない③柔らかいものばかり食べる④滑舌が悪い⑤お口が乾く⑥自分の歯が少ない・あごの力が弱い、などが挙げられます。

社会の高齢化が加速する中で長く健康を保ち自立して天寿を全うするためには、お口からなんでもおいしく食べて、会話を楽しむことが欠かせません。全身的なフレイル予防の3つの柱は、栄養(食とお口の健康)・運動・社会参加といわれています。お口は栄養摂取の入り口ですからお口の衰えは栄養不良を招き、筋力の衰え(サルコペニア)も加わり運動が制限され、社会

本庄市児玉郡歯科医師会

参加する気力も無くなり、結果として、フレイルから要介護への「ドミノ倒し」になりかねません。ある研究では「オーラルフレイル」の方が抱えるリスクは、身体的フレイル 2.4 倍、サルコペニア 2.1 倍、要介護認定 2.4 倍、総死亡リスク 2.1 倍としています。

オーラルフレイルは、決して避けられない自然の老化ではなく、お口の環境を整え直して社会的・精神的問題に対して適切に対応することにより回復が可能です。したがって、お口の「ささいな衰え」に悲観する必要は全くありません。「齢のせい」と諦めず、生活習慣を少しずつ見直すことが大切です。「最近かたいものが噛みにくい」と感じて、やわらかい食べ物を選ぶ前にまず、歯科医院に相談してみてください。

おしゃべり友達を作って、楽しく会話をするだけでもお口は元気になります。本庄市の筋トレ教室では、「はにぼんお口の健康体操」というユニークな体操を考案して、お口の健康の維持増進活動に取り組んでいます。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始(12/30～1/3)・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

3月1日(日)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎ 34- 0 5 5 1
3月8日(日)	小林クリニック	朝日町2丁目	☎ 23- 3 3 7 1
3月15日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎ 24- 0 0 0 8
3月20日(祝)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎ 33- 8 3 3 3
3月22日(日)	本庄皮膚科医院	銀座3丁目	☎ 22- 3 2 3 3
3月29日(日)	児玉清水クリニック	児玉町児玉	☎ 72- 7 5 4 3
4月5日(日)	上武病院	小島5丁目	☎ 21- 0 1 1 1

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル 24 (相談料・通話料無料) ☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。(市内在住者が対象)

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談 (通話料利用者負担)

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。(大人・小児共通)

※ IP 電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは ☎ 048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 # 7000

○小児救急電話相談 # 8000 又は ☎ 048-833-7911

★ 119 番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。医療機関情報については、**児玉郡市広域消防本部指令課 ☎ 24- 1 1 1 9**でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。

3月はいざり月間です



- うつ病の症状に気をつけよう(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 原因不明の体調不調が長引く
- 酒量が増す
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂におよぶ

心が疲れていませんか？

あなたやあなたの大切な人のために、できることがあります

★健康推進課(保健センター内) ☎ 24- 2 0 0 3



気が付いたら JUNGOS

自殺は、その多くが心理的に追い込まれた末のものです。自分も周りも気がつかないうちに、一人で心の悩みを抱え、深刻な状況になっているかもしれません。自殺の危険を示すサインに気がついたら、まずは相談しましょう。

全国の自殺の現状
全国の平成30年の自殺者数は、2万840名(警察庁自殺統計)と交通事故死の約6倍と高い水準で推移しています。本庄市においても、毎年十数名の方が自殺により亡くなられています。

見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを聞いて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。そして、自然に対応するとともに、家庭や職場は身体や心の負担が減るように配慮しましょう。

つなぐ

心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。また、治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携し、専門家への相談につなげましょう。

気づく

心の悩みを抱えている方が発するサインになるべく早く気づきましょう。そして訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し共感しながらできる限り耳を傾けましょう。

大切な命をまもるためのポイント

一人で悩まないで！一緒に考える相談先があります

相談窓口	連絡先	開設時間
市健康推進課	☎ 0 4 9 5 - 2 4 - 2 0 0 3	平日 午前8時30～午後5時15分(年末年始を除く)
埼玉いのちの電話	☎ 0 4 8 - 6 4 5 - 4 3 4 3	24時間 毎日
さいたまチャイルドライン ※対象18歳まで	☎ 0 1 2 0 - 9 9 - 7 7 7 7	午後4時～9時(年末年始を除く)
埼玉県こころの電話	☎ 0 4 8 - 7 2 3 - 1 4 4 7	平日 午前9時～午後5時(年末年始を除く)
心の相談 自死遺族相談	来所相談 ※要予約 ☎ 0 4 8 - 7 2 3 - 6 8 1 1	予約受付 平日 午前9時～午後5時(年末年始を除く)