

「口腔のケア」の普及・浸透が “健康寿命”を延ばす

最良の人生は口から始まる

飲み込みやすさに配慮した食提案と口腔のケアのコンセプトショールーム『Kamulier』のオープンから1年。今後、人々がQOLを高め自立した生活を送るために、われわれが貢献できることは何か——。自律神経研究の第一人者である順天堂大学医学部の小林弘幸教授、歯科医師であり日本介護支援専門員協会会長の鷺見よしみ先生、食育や健康を考慮したスイーツの創作でおなじみの辻口博啓パティシエにお話を伺いました。



株式会社ジーシー
代表取締役社長

中尾潔貴
Kiyotaka NAKAO



一般社団法人 日本介護支援専門員協会
会長

鷺見よしみ 先生
Yoshimi SUMI



順天堂大学医学部附属 順天堂医院
総合診療科・病院管理学
教授

小林弘幸 先生
Hiroyuki KOBAYASHI

中尾 弊社が昨年9月、この本郷に「Kamulier」を開設し、1年が経とうとしています。本日は、QOL向上における食べることの大切さについて、介護、医療、食の専門家である皆様にお話を伺わせていただきたいと思います。

さっそくですが、鷺見先生、高齢者にとって食べることはどのような意味が

あるのか、介護の視点からお聞かせいただけますでしょうか。

鷺見 高齢者にとって、食べることは一番の楽しみです。ところが、介護をする側からみると、食事は作る場所から提供するところまで長時間にわたり、入浴や排泄の介助よりも手間がかかるため、後回しになりがちです。しかし、近年は

いわゆる介護食への認識が変わり、辻口さんがジーシー社と共同でKamulierケーキを開発されたり、各フードメーカーが見た目にも配慮したやわらか食を開発したりするなど、改善がみられるようになりました。

また、食はQOLの向上においても重要な要素です。食事は、料理を食べる



モンサンクレー
オーナーパティシエ

辻口博啓 先生
Hironobu TSUJIGUCHI

「食べて幸せ、明日のえがお」

生きる喜びの基本は食べること。そして、口から食べられること。口から食べ続けられるために、いつまでもおいしさを楽しめる生活のために。お一人おひとりのお口の健康を支え、家族がいつもに食べられるおいしい食事をご提供する「Kamulier」は皆さまの明日のえがおへつながるお手伝いをいたします。

EASY KITCHEN WORKSHOP
食事が楽になるワークショップ
8月のお料理教室
参加費は甲!!
¥4,950
P 麻呂コース ¥2,500
P トマトアツタ 2ス ¥200
P スイーツコース ¥2,000

EASY SELECTION
EASY FOOD・食器・カトラリー
“一生使えるカトラリー”
おじいちゃんおばあちゃんに
なっても使える食器。
特別な日の贈り物に...
P 麻呂コース ¥2,500
P トマトアツタ 2ス ¥200
P スイーツコース ¥2,000

EASY SWEETS
家でいつでも食べるスイーツ
新聞やTVで紹介された
話題のケーキ。
お誕生日会などに
に合わせて
ご予約も承ります。

Kamulier SUPPO
「GC」の口腔ケア用品
歯科衛生士による
歯のケア・メンテナンス
参加費無料、Test
開催日は、店内チラシ
check!!



という行為そのものも大事ですが、作法や環境も含めてトータルで食事ですので、ご本人が元気であった時に近い状況で、家族と一緒に食べられるということが一番大事だと思います。私は、この“一緒に”というのがQOLを高めるひとつのキーワードだと感じています。

中尾 小林先生、病院での入院患者さん用の食事はいかがですか？

小林 病院食は、患者さん一人ひとりの食べる能力に合わせて固さや形状が決めます。嚥下障害のある患者さんには流動食に近い状態にした食事を提供することが、誤嚥性肺炎や窒息を防ぐとともに、患者さんにとっても、提供する側にとっても楽な方法であるわけです。安全面を優先する病院では、見た目や食感の大切さ、噛むことの大切さは追求していないのが実際のところですよ。

医療の進歩や介護の充実によって日

本人の平均寿命は延びていますが、80歳を過ぎて自立されている方って少ないですね。今、われわれの中でも本当の寿命とは何かが問われるようになってきて、医療の焦点が“長生き”から“健康寿命”にシフトしています。

また、近頃は私の大学院研究室に歯科の先生が入学するケースが増えていて、その先生たちの研究によって、噛み合わせや噛むことが、脳波や脳の血流に影響を与えることがわかってきました。引き続き検証は必要ですが、“健康寿命”を延ばすポイントになるだろうと考えております。

中尾 咀嚼や嚥下に障害があっても口から食べる喜びを得られる、人が楽しく生きられる世の中になっていくことを期待しているのですが、そのために私たちにできることを考えているところですよ。

辻口 ミキサー食や流動食でなく、明確

な形となって見える料理やデザートを食べることによって、以前の生活に近づけたり、若返ったりできるという希望を感じさせてあげるといっても、ひとつの方向性ではないかと思っています。

鷺見 食べることと同様に、高齢者支援の中で重要なことは喪失感の回復です。高齢者のうつ病は、様々なことができなくなってしまった喪失感が積み重なってエスカレートしていきます。そういった意味でも、食事が普通に食べられるということは、ひとつの喪失感の回復につながるのよ、食べるこが、楽しみというところから一歩進んで、自分たちが生きていても大丈夫なんだと思えるところまでたどり着けるよ、もっともっと深く考えていただきたいと思っています。

中尾 鷺見先生が参加されている検討会や委員会の中では、どのようなことが議論されているのでしょうか？



ゲスト・小林弘幸 先生

「エクササイズ、腸内環境、口腔のケアが健康の3本柱。歯科の先生方に口腔のケアの重要性を教わりました」

小林弘幸 先生
埼玉県出身。順天堂大学医学部卒業。順天堂大学大学院医学研究科（小児外科）博士課程を修了後、ロンドン大学付属英国国王立小児病院外科、トリニティ大学付属医学研究センター、アイルランド国立病院外科での勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任。その後、現職に至る。自律神経研究の第一人者。



ゲスト・鷺見よしみ 先生

「家族と一緒に同じものを食べるこが、QOLの向上と喪失感の回復につながります」

鷺見よしみ 先生
山梨県出身。岐阜歯科大学（現朝日大学）を卒業後、結婚。岐阜県にある夫の実家の医院に勤めた後、山梨県の富士河口湖町にて夫婦で開業。自身の入院を機に介護支援専門員（ケアマネジャー）資格を取得。デイサービス、グループホームを開業・運営。2005年、日本介護支援専門員協会の副会長。2013年より同協会会長。

鷺見 今、私が参加している社会保障審議会では、介護保険制度のあり方については議論を終え、制度の方向性を

促進させるための報酬の付け方などを議論しているところです。それとは別に、医療と介護の総合法案が通りましたの

で、その委員会では利用者や生活者の視点で考えましようかと議論しています。

食べたいと思う気持ちを大切にすることが重要

小林 私はよく、「究極の食事って何ですか」という質問を受けるのですが、それはおそらく、末期がんでもう限界まできている患者さんが一口食べた時においしいと感じる食事だろうと思っています。当然、末期になると流動食だけになる場合もありますが、味だけでなく食感も味わえる食事が最終的に求められる形なのではないかという気がしますね。

中尾 食感のバリエーションという意味では、Kamulierケーキは食べやすさを優先していてどれもやわらかいのですが、食感は一様ではないんですよ。ね、

辻口さん。

辻口 そうですね、ムースとジュレと、それぞれ食感が違います。また、ゼラチン、カルシウム、ペクチン、葛など、使用する凝固剤の違いで食感が異なるので、バリエーションの違いを出せます。それに、クリーム状のものと、水分をジュレ状に固めたものとは体感温度も違うんですよ。

これはひとつのアイデアですが、Kamulierケーキのように嚥下障害がある方でも健常者でも食べられる垣根のないスイーツとして、オブラートのデ

ザートなんか面白いかなと思っています。いろいろな味のオブラートを組み合わせるとか。様々な組合せが考えられます。

中尾 そのアイデアは、先ほど小林先生がおっしゃった究極の食事の形につながるかもしれませんね。

鷺見 やはり最後は食にいくんですよ。私はグループホームの運営もしているのですが、そこで不思議に思っていることがあります。それは、嚥下障害がある人でも、おはぎや太巻きなど、飲み込みづらいものも、好物であれば普通に食

「形のある食事で希望を感じさせてあげるのも、ひとつの方向性ではないでしょうか」



ゲスト・辻口博啓 先生

辻口博啓 パティシエ
石川県出身。パンや洋菓子の世界大会で数々の優勝経験を持ち、モンサンクレールをはじめ、素材にこだわったコンセプトの異なる12ブランドを展開。スイーツを使った地域振興、製菓専門学校などの運営など幅広く活動中。「口から食べてもらいたい」という医療従事者たちの想いを継ぎ、Kamulierケーキの開発を手がける。

「口から食べ、人が楽しく生きられる世の中を実現するためにできることを考えています」



ジーシー・中尾潔貴

べられるんです。食べてしまうと言うのが正しいのかもしれませんが、自分が食べたいと思う時にはのどを詰まらずに、上手に食べるんですよ。少し心配ですが……。

中尾 気持ちの問題でしょうか。

鷺見 そうだと思います。人間、気持ちって大事ですよ。食べたいという思いを大切にすることが必要だと思います。

辻口 そういう意味では、形や彩りといった見た目の美しさも大切だということですね。

鷺見 そうですね。見た目食欲がそそられるという効果に加えて、みんなと同じものが出てくれば、喪失感を1つ感じずに済むわけです。

中尾 Kamulierケーキは、まさに健常者の方も、咀嚼・嚥下の機能が低下している方も、同じものを一緒においしく食べるというコンセプトで開発しています。どうぞ召し上がってください。

ケーキを開発していただいた辻口さん、簡単にご説明いただけますか。

辻口 はい。赤がラズベリー、黄色がマンゴーとパッション、緑が抹茶で、茶色がキャラメルと洋ナシです。スポンジがばらばらになって誤嚥しないように、シロップの中にゼラチンを加えることで口の中でまとまるように工夫されています。

小林 やわらかいですよね。

中尾 お陰様で徐々にではありますが、様々な施設からお声がけいただけるよう

になりました。こういう形のケーキを食べられるとは思っていなかったという方もいて、大変喜ばれています。一番人気はマンゴーだそうです。ラズベリーは酸味があるので、唾液が出ていいという声もいただいています。

鷺見先生、召し上がったご感想はいかがですか？

鷺見 本当においしいですね。高齢者が家族と一緒に食事をする時には、周りの人の食欲を減退させるような食べ方をしないことが大切になります。このケーキは、食べやすくいいですね。

辻口 スプーンで簡単にすくえるように作っているので、きれいに召し上がっていただけますよ。

医療や介護の現場に不足する歯科関係者

中尾 順天堂医院では、患者さんの口腔のケアについてどのように考えていらっしゃるでしょうか？

小林 大学病院は急性期病院のため2週間での退院が原則ですから、入院中はメインの病気の治療が中心で、なかなか口腔のケアまでは行かないのが現実です。それに情報もないんですよ。

中尾 当然、急性期病院においては口腔のケアまで行き届いていないかもしれませんが、歯科からケアマネジャーさん

にアプローチして、入浴や排泄の介助と同様に口腔のケアの重要性を認識してもらうことはできないでしょうか？

鷺見 例えば、がん患者さんであれば事前に口腔のケアに入る、挿管時の細菌感染を抑える、副作用発症時の口腔のケアや食形態を考えるといったことは大きなテーマになってきます。ただ、現場に歯科関係者が少ないのが実情で、それが今の歯科界の大きな課題のように思います。私のように歯科医師でケ

アマネジャーをしている人は現場にほとんどいなくて、人材の不足を実感しています。

特に、これから地域包括ケアの実現に向けては、医科歯科連携がさらに求められます。例えば、通院で抗がん剤治療をしている方や慢性疾患をお持ちの方に歯の治療を行う際には、医科と歯科が連携を図ることで上手くいくケースが多いです。

そしてもうひとつ、今後は認知症の方



辻口博啓パティシエの開発によるKamulierのEasy sweets。辻口パティシエの「嚥下機能の弱い方にもスポンジケーキを食べてもらいたい」との想いが実現につながった。

- ① まっちゃ×シヨコラ
- ② キャラメル×ポワール
- ③ フランポワーズ×ライチ
- ④ マンゴー×パッションフルーツ

の咀嚼・嚥下が大きなテーマになると思います。

小林 そうですね。噛んで食べることができないことで脳の血流量が悪くなったり、脳波が不安定になったりすると、認知症になりやすいのではないでしょう

か？ 運動療法で、認知症を予防することも重要ですが、噛むことの影響の方が大きいかもしれませんね。

私の大学院生の歯科医師たちが行った噛むことが脳に与える影響を探る研究では、噛んで食べることができないと、

ここまで悪くなるものなのかと驚いてしまうほどのデータが出てきました。今後は、認知症予防のために噛み合わせを調整することも求められるのではないのでしょうか。

求められる医科と歯科との情報共有

中尾 お話は尽きませんが、最後に医療や介護の現場における口腔のケアや、生きる喜びにつながる食において、歯科界および、われわれ歯科関連企業ができることについてご意見をいただけますでしょうか。

小林 歯科の先生方は、われわれの知らない知識を豊富に持っていらっしゃいますから、噛むことや口腔のケアの重要性を医療の現場が理解するために、医科と歯科とが情報を共有できる場があるといいですね。

今、国では医療費増の問題から予防医療に力を入れており、これを推進する上で口腔のケアも重要になるということを歯科の先生から教えていただきました。知識がないことほど恐ろしいことはありません。脳に一番近い器官である口腔をケアしてはじめて健康になる準備が整うという認識を持っていいと思います。

医師である私たちにも届きにくい情報

であれば、生活者には一層のこと届きにくいでしょう。生活者は歯みがきの必要性は理解していても、噛み合わせと健康の関係性までは知らないと思います。だからこそ、その重要性を訴えていく必要性を感じています。私はこれまでエクササイズと腸内環境の重要性を提唱してきましたが、これらに口腔のケアを加えてはじめて健康が成り立つのだと、ここ数年で大きく認識が変わりました。噛んで食べられないことが病気の元凶である可能性も考えられますから、そこを突き詰めていくのが、われわれの使命であると思っています。

中尾 エクササイズ、腸内環境、そして口腔のケアが健康の3本柱ということなのですね。ありがとうございます。今後のご研究を楽しみにしています。

驚見先生はいかがでしょう？

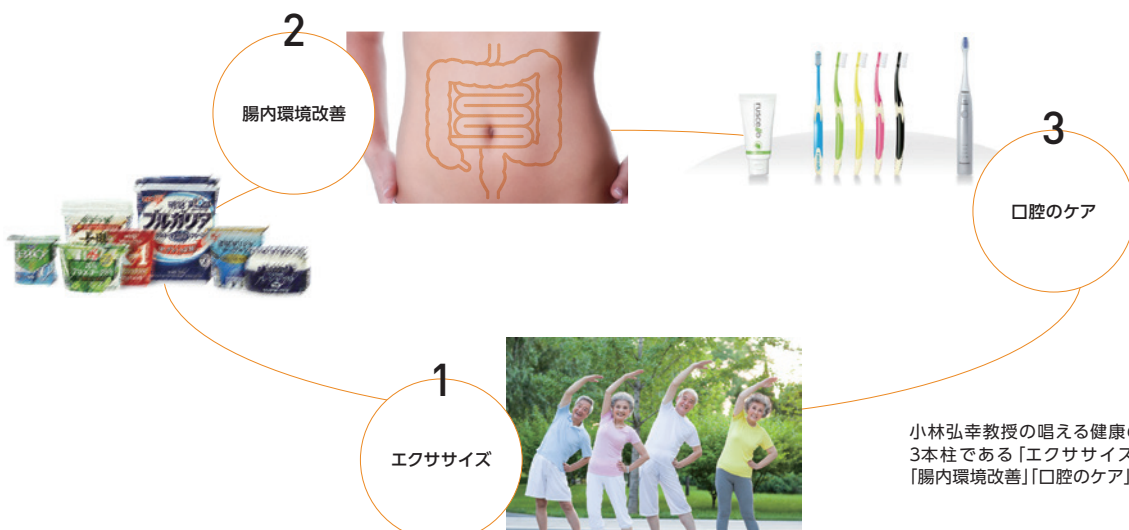
驚見 今、小林先生から心強い話をいただきましたので、積極的に私たちのほ

うから医科の先生方と一緒に、介護の現場に向けて口腔についての情報提供に努めていきたいと思っています。

中尾 辻口さんは、Kamulierをきっかけに歯科の世界に触れてみて、何か思うところはありますか？

辻口 過度な糖質摂取にならず、むし歯になりにくいチョコレートやキャンディーなど、歯科医院で買うスイーツがあってもいいですね。今後も、新しいスイーツを開発する際には、何かお手伝いができるのではないかと考えています。

中尾 今後ジーシーでは、医科歯科連携を含めた情報発信や、辻口さんのお力をお借りして生活と心を豊かにする食の提案を行っていくことで、医療界をはじめ生活者一人ひとりの「口腔のケア」への関心を高め、国民の皆様のQOLを向上させる取り組みを推進してまいります。本日は、お忙しい中ありがとうございました。



小林弘幸教授の唱える健康の3本柱である「エクササイズ」「腸内環境改善」「口腔のケア」。