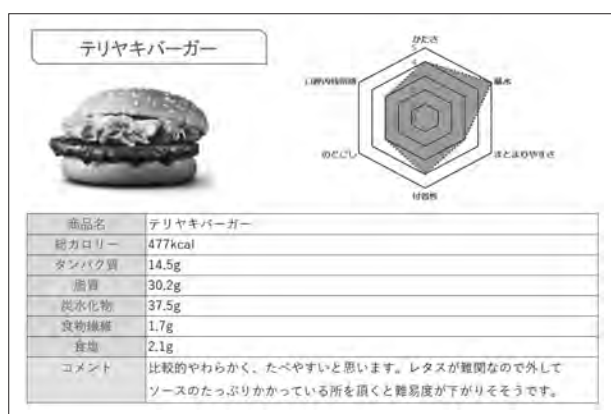


オーラルフレイル予防を目的とした 安全な食品選択プロジェクト

刀祢 順子 ●朝日大学 歯学部 口腔病態医療学講座 摂食嚥下リハビリテーション学分野 非常勤助教



食品物性早見表により食品の特徴がわかり選択が平易になる

地域医療貢献のポイント

本活動により、便利で安全だけでなく、食欲や幸福感を満たす食事を手軽に選択することで、地域の高齢者がQOLを高め、安全で心豊かな食生活を送ることができると考えられる。

1. 背景と目的

東京都健康長寿医療センターより、フレイルは8.7%、プレフレイルは40.8%の高齢者に存在すると報告されておりその対応は急務である。フレイルの基準である体重減少、サルコペニアの基準となる筋肉減少は、栄養と切り離すことはできない。またフレイル高齢者は摂食嚥下機能が低下しオーラルフレイルが併存、低栄養と関連しフレイルサイクルを加速させる事が報告されている。そのため現在、摂食嚥下機能を考慮した多くの食品が開発されている。しかしそれらは安全性を第一に考慮しているため、食思の低下による体重減少が危惧される。

一方で、一般の食品は、窒息や誤嚥のリスクから提供が敬遠されがちである。しかし、摂食嚥下障害を有しペースト食を摂取していた入院患者の80%が、特定の市販煎

餅を咀嚼し誤嚥せず嚥下できたことも報告されている。つまり一般食品は難易度の幅が広く選択も難しい。

そこで我々は、フレイル高齢者の一般食品摂取のリスクマネジメントに着目、ただ安全なものを食べるのではなく既存のものを安全に食べるため、一般食品の物性評価を行い食品評価早見表を作成した。これを用い、安全な食品選択をWeb公開や地域活動によって普及、フレイル高齢者の食生活と嚥下機能の向上を目的とし、本活動を行っていく。

2. 取り組みの方法

作成した食品評価早見表を用い、食品の特性とフレイル高齢者の口腔機能の状態を照合し、具体的な食品選択を行う。これを地域活動をはじめ、NPO法人設立、Web公開、関連学会や論文発表により、社会に情報発信していきたいと考えている。

3. 期待される成果

2021年の死因別死亡数6位である誤嚥性肺炎の原因である嚥下障害は、低栄養や加齢によっても引き起こされる。現在それに伴い、多数の嚥下食が開発されている。しかしそれらは安全性利便性を第一に考慮されているため、形態はほぼ統一され咀嚼の必要性もなくその楽しみも得られない。よって嚥下障害患者のほとんどが、ほぼ同一の概観、食感、風味の食品を摂取しており、それが摂食嚥下関連筋群の筋力低下にもつながっている。

本活動により、便利で安全だけでなく、食欲や幸福感を満たす食事を手軽に選択することで、ADL、QOLを高める心豊かな生活が得られると考えられる。