



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

加齢とともに体が弱ること(フレイル)は、避けては通ることはできないのですが、様々な段階で対処することで、進行をゆっくりにすることはできます。その一つが口の中のケアです。

口は食べ物を最初に入れる場所であるため、その機能が落ちると、食事が思うように取れなくなり、それにより低栄養を引き起こし、筋肉量が減ってしまい、身体機能が悪循環に陥ります。

口の機能とは、具体的な例では「歯の本数」があります。「80歳で20本の歯が残っていること」を目標に国をあげて取り組まれてきました。歯みがきが適切に行われなければ歯周病となります。歯周病を起こすと、糖尿病や認知症、誤嚥性肺炎などのリスクが上がることが知られています。また、残っている歯が少ないと噛み合わせが悪くなり、噛み砕かない食事に偏り、噛み砕いたり、飲み込んだりするための筋肉が弱ってしまいます。

口の中のケアの第一歩はやはり「歯みがき」です。朝と夜の歯みがきは欠かせないようにしましょう。定期的に口の中のチェックを歯科で受けることも重要で、1年に1回は歯科医を受診することが理想です。自分自身が口の機能が衰えているかを知るサインとして、①食べこぼしが増える、②食事でもせる、③硬い物が食べにくい、④口が渇く、⑤口臭が強くなる、⑥滑舌が悪くなる、などがあります。これらがある方も歯科受診をおすすめします。

自分で口の周りの筋肉を鍛えることも有効です。パ行やラ行夕行を繰り返して発音することもいいようです。発音に使う筋肉は、食べ物を飲み込む時に使う筋肉だからです。舌を出して上下や左右に動かす体操もよいでしょう。いずれも難しくないので取り組みやすいと思いますが、周りから怪しまれないように、他人のいる前ではみんなで一緒にやる方がいいですね。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

### 北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成30年4月以降の外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等	受付時間
午前	予約優先	○	○	○	消		消は消化器 佐々尾医師	8:00~11:00
						呼等*	呼は呼吸器 禁は禁煙外来 重原医師(*20日完全予約)	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日は休診)	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	循は循環器(*第4水曜日 25日) 留萌市立病院 高橋医師	
予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授(19日予定)	8:00~11:00	
	予約制		○*				引野医師(*3日)	※完全予約制
午後	予約外	○	○		○	呼等*	呼は呼吸器 禁は禁煙外来 重原医師(*20日完全予約)	13:30~15:00
		○	○		○		(2日・5日・9日・12日・16日・17日・19日・23日・26日)	13:30~15:00
	予約制		○				渡部整形外科より(10日・24日)	※完全予約制
小児科		○	○	○	○	○	旭川医大 井上講師 (9日・23日予定)	8:00~11:00
婦人科 (毎週火曜日)			○				金野医師	8:00~11:00 13:30~15:00
眼科 (毎週火曜日及び第1・3水曜日)			○				旭川医大より	※完全予約制
泌尿器科 (毎週木曜日)					○		札幌医大より	8:00~10:30 ※予約制
耳鼻咽喉科 (第1・3水曜日)				○			札幌医大より(4日・18日)	8:00~11:00 ※予約制
皮膚科 (毎週月曜日)		○					札幌医大より	8:00~11:00
精神科		月1回(紹介患者のみ)					札幌医大より	※完全予約制
巡回診療		上築集会所：第1火曜日(3日) / 中央老人寿の家：第1木曜日(5日)						14:30~15:30
人間ドック・特定健診		人間ドック：毎週水・金曜日 / 特定健診：月~金曜日						※予約制

注1 外科と整形外科の外来は、午前は緊急性のある方のみ受付となり、定期受診や関節注射は午後となります。  
注2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060