2023 年 7 月 13 日放送（2021 年 12 月 2 日の再放送）

# 薬剤師によるオーラルフレイル対策

東京理科大学　薬学部
教授　鹿村　恵明

皆さんは薬局で、日常的にオーラルケア商品を販売しているかと思いますが、口腔疾患や歯科治療について、どのくらいの知識をお持ちでしょうか。大学の薬学教育の中では、口腔疾患や歯科治療に関する講義はほとんど実施されておりませんし、病気に関する書籍を見ても、口腔疾患は消化器の分野の中に数ページ記載されている程度です。薬剤師会の研修会などでも口腔疾患をテーマとしたものは少ないので、自信をもって口腔疾患をよく知っていると回答できる方はあまりいらっしゃらないかと思います。しかし、継続的にオーラルケア商品を使用している方の中には、がんの前段階といわれる白板症や、口腔がんの人が含まれている可能性もあるので、薬剤師がきちんと状態を確認し、早期に歯科受診を勧奨することが大切です。

また、健康寿命を延ばすためには、フレイル予防が大切ですが、フレイルは口から始まるとも言われており、口腔機能の低下が栄養障害や誤嚥につながり、全身疾患へと悪影響を及ぼすことがあります。そのため、薬剤師が口腔ケアの推進を図ることによって、国民の健康増進や高齢者のフレイル予防に貢献することができると考えています。

## フレイルとオーラルフレイル

すでにご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、「フレイル」は、英語の Frailty（フレイルティ）に由来する言葉で、日本老年医学会が従来の「虚弱」という言葉に代えて使用することを提唱したものです。両者の違いは、「虚弱」が不可逆的に老い衰えた状態を表すのに対し、「フレイル」には、適切な介入をすることにより再び健康な状態に戻るという可逆性の意味が含まれていることです。つまり、フレイルは「健康な状態」と「要介護状態」の中間に位置しているイメージになります。なお、「健康」と「フレイル」の間でフレイルの

前段階に位置するものを「プレフレイル」と呼びます。したがって、薬剤師がフレイルを発見して、多職種連携により早期に専門家の介入を実施することができれば、機能の回復が見込まれ、要介護状態への移行を防ぐことが可能となるわけです。

そして、「オーラルフレイル」とは、口に関する“ささいな衰え”を放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、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にまで繋がる“負の連鎖”が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。平たく言えば、歯や口腔に関するフレイルということです。

フレイルには多面性があり、「身体的フレイル」、「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」の 3 つに分類されていますが、これらが複雑に絡み合い、負の連鎖を起こしながら、自立度が低下していくといわれており、進行すると老化に伴う筋肉の減弱「サルコペニア」に移行してしまいます。フレイルを口腔機能に注目して考えてみると、身体的フレイルを防ぐためには筋肉量の減少を避けることが大切であり、タンパク質等の栄養摂取が必要です。そして、十分な栄養を摂取するためには口腔機能が維持されていなければなりません。また、口腔機能の低下は発音・発語にもかかわってきます。自分の歯でおいしく食べる、楽しく会話をすることができるかどうかは、精神・心理的、および社会的な生活の質に大きくかかわってきます。このようにオーラルフレイルは、フレイルと密接に関係しており、フレイルの初期段階として捉えられています。なお、オーラルフレイルの状態については、日本歯科医師会が作成したリーフレットに掲載されている「オーラルフレイルのセルフチェック表」などを活用して確認することができます。

また、オーラルフレイルのフレイルへの影響を表した概念図というものがあるのですが、その図では第 1 レベルから第 4 レベルまでの 4 つのフェーズに分けられています。第 1 レベルは「口の健康リテラシーの低下」で、社会的フレイルによって心身の機能が低下すると、口腔の健康に対する関心も薄れてきて、口の健康リテラシーの低下につながります。それによって口腔内の衛生が保てなくなると、唾液量の低下によるう蝕が生じやすくなり、歯の喪失リスクも高まります。第 2 レベルは、「口のささいなトラブル」で、口腔機能の低下により、滑舌の低下、食べこぼしや、むせるという症状があらわれてきます。噛めない食品が出てくると柔らかい食品を好んで食べるようになり、口腔の筋力低下によりさらに口腔機能に悪影響が出てきます。そのまま適切な対応をしないと、第 3 レベル「口の機能低下」へと進んでしまい、口腔機能低下症となり、嚥下機能の低下から誤嚥性肺炎のリスクも高まります。そして第 4 レベルの「食べる機能の障がい」に移行すると、専門知識を持つ医師や歯科医師による対応が必要となってしまいます。通常、オーラルフレイルで薬剤師が関与できるのは第 1 レベル「口の健康リテラシーの低下」と、第 2 レベル「口のささいなトラブル」の部分であり、早期に発見して適切な指導をする、あるいは歯科受診へとつなぐことが大切な薬剤師の役割です。なお、口腔機能の確認をする際には歯だけでなく舌、口腔粘膜、口唇などの状態の確認も実施するべきなので、歯科疾患の基礎知識を持っていることが必要となります。

先ほどお話ししましたように、高齢者における口腔機能の低下はオーラルフレイルを引き起こし、栄養状態の不良をはじめ、全身の健康状態にまで影響を及ぼす危険性があります。普段から薬局を利用されているような方であれば、歯科受診が可能なので、口腔内の定期的なチェックやこまめな義歯の調整もできますが、在宅療養中の患者では受診が困難です。歯科医師や歯科衛生士に関しても、日々の診療等をこなしながら、訪問歯科診療を実施できる時間は限られているため、頻回な訪問は厳しいので、在宅業務として定期的に居宅を訪問している薬剤師が患者や介護者等からの聞き取りを実施し、口腔機能のチェックを行い、速やかに歯科医師へ受診勧奨できるような体制の構築が望まれます。そこで私が所属している栃木県薬剤師会では、現在、栃木県歯科医師会との協働により、在宅医療の場において、薬剤師と歯科医師が連携してオーラルフレイルを予防する試みを実施しているところです。

**薬局薬剤師に求められること**

薬局薬剤師は、口腔トラブルを訴えた患者・顧客に対し、安易に商品を販売することなく、健康アドバイスや服薬管理をする中で、薬の副作用によって生じた症状かどうかを確認するとともに、受診勧奨等を含めた適切な対応をすることが望まれます。

オーラルフレイルの予防に向け、薬局薬剤師はオーラルケア商品を販売する際や、在宅業務の中で患者・顧客と対話をし、口腔機能の低下を見逃さないように注意することが大切です。例えば口臭を確認することによって、臭いが増しているような場合は口腔内の細菌増殖や口腔内の乾燥、口腔ケアの不調等を推測することもできると思います。歯の衛生状態が保てない場合は、歯みがき剤や歯ブラシ、デンタルフロス、洗口剤等の使用について適切なアドバイスをしますが、歯周病が原因となっているケースでは、放置すると糖尿病や心疾患につながる可能性があるといわれているため、早期に歯科受診勧奨をした方がよいです。

また、口腔機能の低下により栄養不足が生じている場合は、栄養補助食品の摂取についてアドバイスをしたり、嚥下障害がある方には誤嚥防止のために、とろみ調整食品の供給をしたりすることもできます。う蝕や義歯が合わない場合は歯科受診勧奨をすることになりますが、義歯のずれは目視で確認できるケースもあり、浮いているように見える場合は、フレイルによる口腔内の筋肉の衰えによって形が変化していることもあります。部分入れ歯は残っている歯を利用して装着するので、残存歯に負荷がかかるため、定期的な歯科受診ができているかを確認したほうがよいです。

唾液分泌の低下等、薬剤の副作用による口腔機能低下がある場合は主治医に処方変更の提案をする必要があります。特に医薬品の副作用による口腔機能の低下を回避することは薬剤師の役割であり、抗コリン薬や抗ヒスタミン薬による唾液分泌抑制、抗精神病薬や抗パーキンソン病薬による舌の不随意運動等を早期に発見し、主治医への処方提案等、適切な対応をすることが期待されます。

薬剤師と歯科医師の連携により、オーラルフレイルを事前に予防することで、早期の段階でフレイル・サイクルを断ち切り、負の連鎖を止めることが可能となり、口腔機能を維持し、国民の健康寿命の伸延が期待できます。患者さんが食べたいと思う食品を、自分の歯で食べられるようにできることが、非常に重要なことです。そのためには、歯科医師や歯科衛生士と連携した口腔機能のチェックや、保険薬局での定期的な歯科受診の啓発活動が必要です。