

## 健康長寿に向けた未病改善 ～健口(けんこう) 習慣を広げるには～



一般社団法人 神奈川県歯科医師会  
常務理事 佐藤 哲郎

Kanagawa Dental Association

### フレイルとは？

- 「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“Frailty(虚弱)”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。
- フレイルは、要介護状態に陥る前段階として位置付けられるが身体的脆弱性のみならず、精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。
- 一方で、適切な介入や支援により、生活機能の維持向上が可能な状態。

(フレイル診療ガイド 2018年版より引用)

Kanagawa Dental Association

# オーラルフレイルとは？

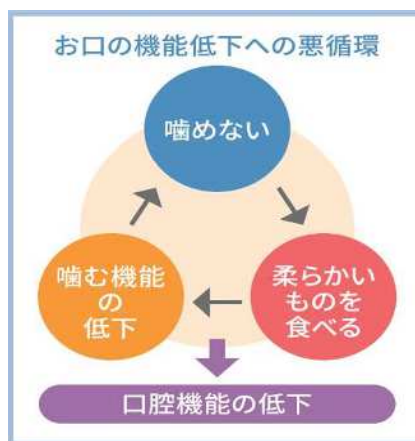
口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように

- 口機能低下、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**

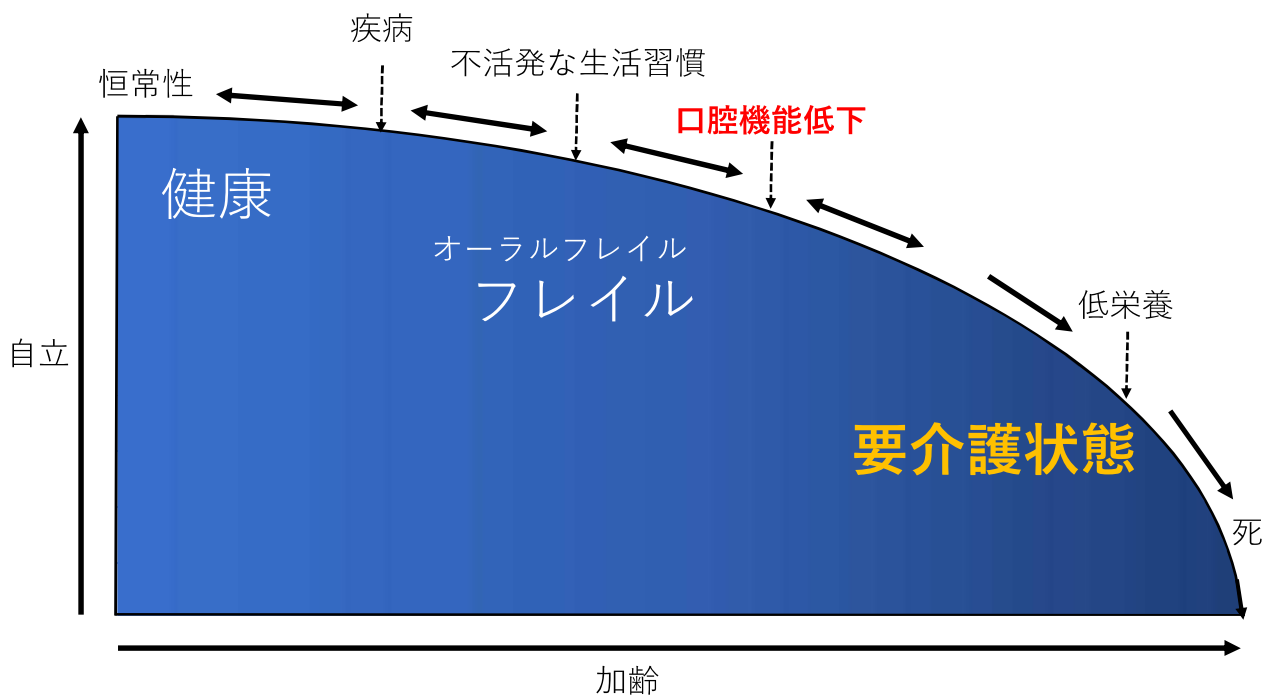
口に関するささいな衰えとは

- 滑舌の低下
- 食べこぼし
- わずかのむせ
- 噛めない食品の増加



※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図

Kanagawa Dental Association



## フレイルと加齢との関係

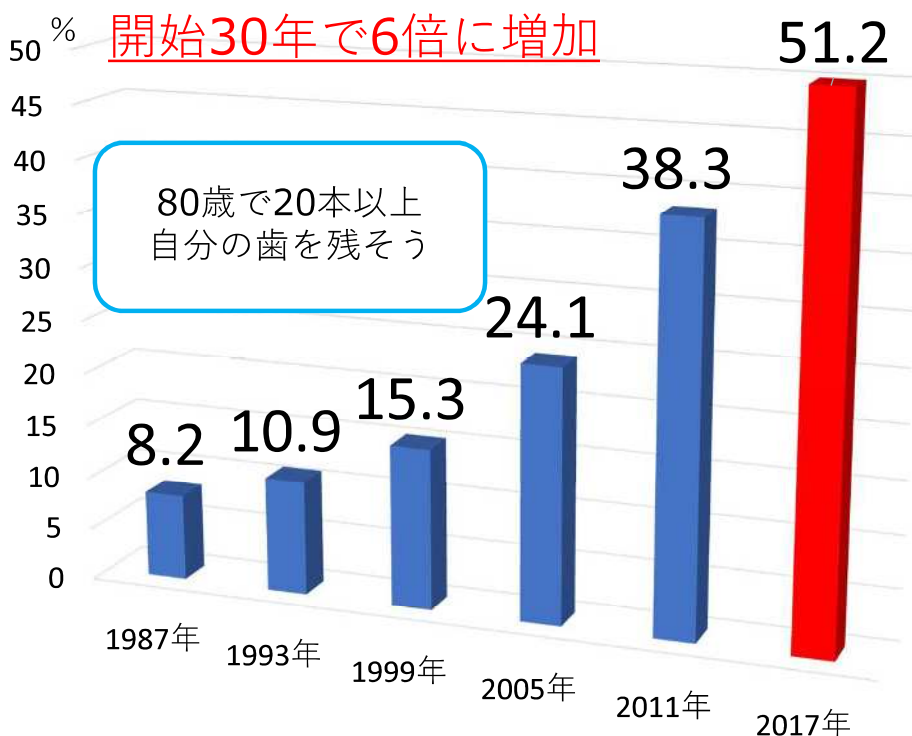
フレイルは健康な状態と要介護状態の間の中間的な段階で、適切な対応を取れば元の健康な状態に戻ることができるが、要介護状態に近づくほど、元に戻るのが困難になる

荒井秀典：フレイルハンドブックを改変

Kanagawa Dental Association

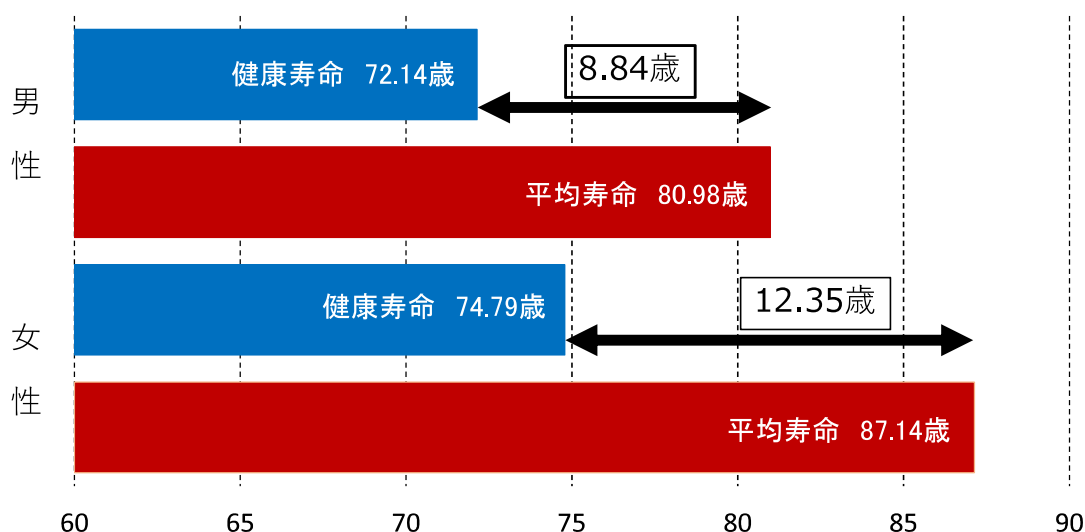
# 8020運動

## 日本でもっとも成功している健康運動



Kanagawa Dental Association

## 日本の平均寿命と健康寿命 (平成28年)



健康上の問題で日常生活に影響がある期間は、男性が8.84年、女性が12.35年

# 日本歯科医師会

オーラル  
フレイル  
2015年

8020運動  
1989年



## 形態プラス機能へ

これまでの口腔の健康指標の代表は歯の数  
(形態：器質的なもの)

Kanagawa Dental Association

歯科保健医療関係者  
による十分な解釈と  
臨床への反映

県民による  
予防や改善の取組み

オーラルフレイルの実態  
予防と改善の方法 など

科学的根拠  
まだまだ不足

情報提供の  
必要性あり

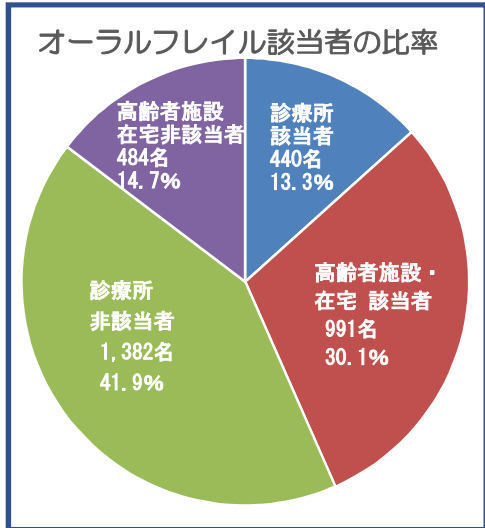
神奈川県受託を受け、神奈川県歯科医師会・研究者・行政による  
平成28年度より **オーラルフレイル対策** に特化した  
**「口腔ケアによる健康寿命延伸事業」** を実施

Kanagawa Dental Association

## H28年度 オーラルフレイル実態調査の結果

**全国初の調査！！**

診療所で調査対象者1,822名のうち、  
440名の24.1%がオーラルフレイルに該当。  
高齢者施設・在宅では1,475名のうち、  
991名の67.2%がオーラルフレイルに該当。



なんと



全体では、調査対象者3,297名のうち  
**1,431名 (43.4%)**  
がオーラルフレイルに該当！

## オーラルフレイルを改善しないと

**オーラルフレイルを、そのまま放っておくのは、とても危険です！**

- ・オーラルフレイルの人は年齢や病気など多くの要因を考慮しても、**オーラルフレイルにでない人に比べ、フレイルやサルコペニア、要介護認定、死亡のリスクがおよそ2倍も高くなります。**
- ・お口のささいな衰えは、近い将来全身が衰えるサインといえます。

**オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。**

オーラルフレイルの人が抱えるリスク	
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



調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

\*Tanaka T, Hirano Y, Watanabe Y, Iijima K, et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in community-Dwelling Elderly. \*J Gerontol A Biol Sci Med SciH\* .2017

## オーラルフレイル改善プログラムを開発・効果検証

平成28年度の実態調査結果を踏まえ、

**オーラルフレイル改善プログラム**

を開発！！

その効果を平成29年度より検証。

平成30年度から海老名市をモデル地区として、本格導入に向けて取り組んでいる。



Kanagawa Dental Association

## オーラルフレイル改善プログラムの効果

H30年度に海老名市で実施したオーラルフレイル改善プログラム効果検証介入調査では！！

スクリーニング 検査実施者	オーラルフレイル	
	該当者数	非該当者
848名	215名(25.4%)	633名(74.6%)



改善プログラム 実施総数	改善プログラム介入後	
	該当者数	改善した方の数
172名	75名(43.6%)	97名(56.4%)

オーラルフレイルハンドブック（県民向け版）/平成30年度口腔ケアによる健康寿命延伸事業<速報値より引用>

Kanagawa Dental Association

# オーラルフレイル改善プログラムの効果により 介護費シミュレーション

## 要件

- ①65歳以上の人口：228万8304人（25.1%）  
神奈川県年齢別人口統計調査結果（平成31年1月1日現在）より
- ②要支援人口：10万7695人／要介護人口：28万4073人  
介護保険事業状況報告 神奈川県より
- ③健康高齢者：189万6536人  
①65歳以上の人口－②要支援・要介護人口
- ④オーラルフレイル該当者：38万8790人  
③×20.5%（平成28年度実態調査より）
- ⑤4年間に要介護度3以上になる人口：2万7215人  
（便宜的に1年間に換算すると6804名）  
④×7.0%（柏論文より）
- ⑥要介護度3の一人あたりの年間の介護費を  
269310 円/月×12 カ月＝ 3231720 円/年として



Kanagawa Dental Association

- ⑦オーラルフレイル該当者への改善プログラムを実施したことによる  
改善者：21万9278名／改善しなかった方：16万9512名  
④×改善率 56.4%（平成29年度 オーラルフレイル改善プログラム効果検証介入調査より）
- ⑧4年間に要介護度3以上になるオーラルフレイル該当者：1万1866名  
（便宜的に1年間に換算すると6804名から2966名）に減らすことができる  
⑤－⑤×改善率 56.4%  
（平成29年度 オーラルフレイル改善プログラム効果検証介入調査より）

**机上の話ではあるが、以上の要件でシミュレーションすると！**

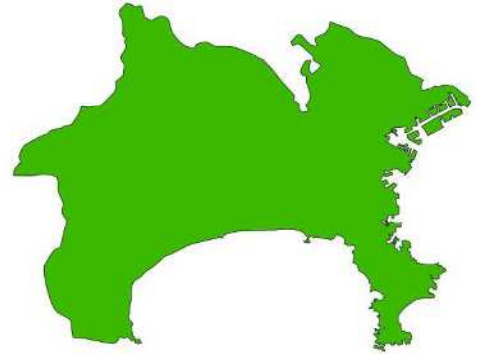
## オーラルフレイル改善プログラムによる介護費減額への効果（年単位）

オーラルフレイル該当者の重度要介護発生者数	6804人
オーラルフレイル該当者の重度要介護発生者による介護費の増額	220億円
オーラルフレイル改善プログラムによる重度要介護発生者数の減少	3838人
オーラルフレイル改善プログラムによる重度要介護発生者数の減少に伴う介護費の減額	124億円

Kanagawa Dental Association

この調査及びシミュレーションの結果により、  
海老名市では市民の健康を守ることを最優先に  
従来の歯科健診をオーラルフレイル歯科健診として  
令和元年より実施している。

この取り組みは、県下全域に  
広める必要があり、この健診  
によりオーラルフレイルを早期  
に発見し、改善されることで、



**‘神奈川県が全国一の健康長寿県’**

となることを**確信**している。