



Oral Health Promotion Club in Nara  
特定非営利活動法人 オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良  
〒631-0021 奈良県奈良市鶴舞東町2番10号 TEL.0742-45-4457

## OPC 奈良だより

第5号

### ご挨拶 代表 田中康正

NPO法人オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良(OPC奈良)は、2014年5月結成以来、今年で6年目に入りました。

改めて設立のコンセプトを申し上げますと「お口の健康増進を通じて全身の健康増進を図る」つまりわかりやすい言葉に言い替えば、「だれもがいつまでもお口からたべられる」を掲げて参りました。その土台は多職種連携です。在宅であれ、施設、病院であれ最後までおいしく味わって食べていただくことを支援するためにはあらゆる職種が連携する必要があります。

そんな意味で、昨年喜ばしい動きがありました。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病を予防するために40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導というものが制定されていますが、これまではその中に「口腔」が組み込まれていませんでした。第3期(2018～2023年度)の改定において特定健診・特定保健指導で使用される「標準的な質問票」の13番目の質問に「かむこと」についての項目が新たに追加されました。「なんでもかめるか?」、「速食いか?」、「喫煙、間食や甘い飲み物と歯を失う原因」など、歯周病、肥満、むし歯のリスクに関連しています。すなわち、歯周病やむし歯などで歯を失うことによって口腔の機能や咀嚼する機能が衰えることで、野菜の摂取が減り、食べやすい脂質や炭水化物が増加するために生活習慣病のリスクが高まるという指摘からです。

かむこと＝お口から食べることの大切さ、多職種の連携の大切さが超高齢社会においてキーワードになることはすでに多くの方々の感じているところです。当NPO法人は職種の壁を取り払いあらゆる分野で「食べる」を支援してまいります。より多くの皆様のご参加ご協力をお願いする次第です。

### 摂食嚥下講演会

奈良県言語聴覚士会 前会長 松下真一郎先生

平成30年11月29日(木) 王寺町リーベルルーム



王寺町の王寺駅前にあるリーベルルームに於いて「摂食・嚥下講演会」を開催しました。当NPO法人で毎年開催しております恒例の講演会で、今年で5回目となります。

講師は奈良県言語聴覚士会の前会長の松下真一郎先生で、約50名の多職種の方々に参加していただきました。摂食・嚥下について大変分かりやすくお話していただきました。



平成31年2月28日(木) 済生会奈良病院



済生会奈良病院に於いて摂食嚥下機能療法研修会を行いました。瀬川病院長はじめ、病棟看護師を中心に50名近くの熱気のある講習会となりました。強調されたのは「嚥下能力の評価が最も大切で、実際の訓練はその評価に基づき個々の症例に合ったものでなければならない」ということでした。後半は実際に食事の体位等の実習も行い、より実践的なものでした。この講習会は済生会奈良病院から依頼のあったもので、医科の摂食嚥下についての関心の高まりを実感させられました。



数々のテレビにも出演され、舌診や漢方医学の第一人者でもある柿木保明先生(九州歯科大学老年障害者歯科学分野教授)を迎えて、「舌を診れば全身がわかる～食べる機能の向上を目指して～」でお話をいただきました。

冒頭に、講師ご自身がクモ膜下出血により意識不明になられた際、無意識下でも人の声が聞こえたなど周辺の状況が読めていたという大変驚きのお話がありました。

舌粘膜は、食事により剥がれやすいが再生も盛んなことから舌の色調で血液成分や栄養状態がわかる。また舌苔は、消化管機能や血液成分とも関わり細菌の色素産生に左右されるなどから、舌の観察は舌質(舌本体)と舌苔に分けて、その形状や色の観察から、症状の進行度、熱や冷え症の有無、心因性因子や体調の程度、血液の状態、体液の状態などが判断できる。特に、上部消化管や血液・体液や水分、熱や冷えの状態がよくわかるので、実際にはその他の所見を加えて総合的に判断が可能ということでした。そして、全身状態の容態が現れやすい舌の様々な画像を示しながら多数の症例の紹介を授かりました。

食べる事のリハビリテーションに応用できる舌診のほか、漢方医学、自然医学についてもお話をいただき、参加した医師、歯科医師、看護師、介護職、歯科衛生士など多職種の方々約70名には大変好評を得て終えることができました。



## 野迫川村歯科保健事業

### <むし歯予防教室> 平成30年6月7日(木) 野迫川村山村振興センター

平成30年度のむし歯予防教室は6月7日山村振興センターで行われました。乳歯の大切さ、噛むことの大切さの講話に続いて、辻本管理栄養士が作ったカリカリじゃこごはんを試食し、歯にくっつきやすいお菓子を食べた後、歯科衛生士による歯の染め出しと歯磨きの指導を行い、どれくらい歯にたまりやすいかをご父兄に実感してもらいました。



### <介護予防事業> 平成30年10月4日(木)・10月18日(木)



今年度は10月4日と18日の2日間のスケジュールで山村振興センターにて開催されました。

毎年、辻本管理栄養士と花谷歯科衛生士、歯科医師の三職種によるコラボレーションで、「糖尿病予防」をテーマに企画しました(昨年は「高血圧」)。今年は17人もの高齢者の参加があり、それぞれたいへん熱心に歯磨きやゲーム、美味しい糖尿病予防の試食を楽しんでいただきました。

### <多職種連携> 平成30年10月3日(水)～4日(木) ホテルのせ川

野迫川村診療所所長の根津医師、次期所長予定の田口医師、下村保健師と当NPO法人の理事である歯科医師5名および花谷歯科衛生士とで多職種連携として、へき地の医療全般にわたって意見交換をしました。

また副代表の正田歯科医師から「誤嚥性肺炎について」と題しての講演も行いました。



## 口腔ケア実技実習教室

出前教室 平成31年1月24日(木) 済生会奈良病院



済生会奈良病院にて口腔ケア出前講習会開催  
平成31年1月24日午後5時30分より奈良市八条にある済生会奈良病院に於いて口腔ケア出前講習会に20数名が参加されました。  
今回で3年連続の開催ですが、総看護師長さんはじめ各階病棟の看護師さんたちは口腔ケアの理論と実践にたいへん熱心に取り組まれています。  
前回受講の後、病棟内で実際に取り組まれた日々の疑問点を事前質問表として先に送って来られました。  
寶達理事の講話の後、花谷理事(歯科衛生士)のいつものモデル患者を使っての実習があり、そのあと質問にも一つひとつ解説しました。厳しい病棟勤務の疲れも見せず皆さん熱心にメモを取っておられました。

## 要介護高齢者の口腔ケア 平成30年8月29日(水) 平尾病院

平成30年8月29日 橿原市兵部町の平尾病院において。医師、看護職員約40名余りの方々に「要介護高齢者のお口と、入院中の口腔ケアの重要性」について解説しました。

平尾病院は、121床、そのうち療養型病棟22床ですが、やはり入院患者は高齢者が多く、介護を要する患者さん以外にも口腔内に問題を抱える方が多くなっています。

平尾周也病院長、看護師長の依頼により、口腔ケアによる全身への効果、摂食嚥下機能の維持について解説しました。夕刻5時30分の超多忙な時間にもかかわらずたくさんの職員の皆さんが熱心に勉強されていました。



## 歯科口腔保健推進講習会 平成30年12月6日(木) 奈良県中和保健所

平成30年度より、特定健診に咀嚼に関する質問が加わったことにもない、特定健診・特定保健指導を行う保健師や看護師を対象に、生活習慣病と「歯科」との関連について理解を深め、保健指導の充実を図るための講習会が12月6日中和保健所にて開催されました。当NPO法人の正田副代表が、「歯周病と全身の関係について～口からはじめる生活習慣病予防～」と題した講演と「正しい歯みがきのポイント」としてブラッシングの実技指導を行いました。



## 難病の方の歯科口腔支援 平成30年11月29日(木) 大淀町あらかしホール



吉野保健所主催の難病研修会が大淀町あらかしホールにおいて開催され、「神経難病患者の口腔ケアの在宅支援」について正田副代表が講演しました。  
続いて花谷理事が「ブラッシングの実感～相互実習～」で実技指導を行いました。  
口腔管理のエビデンスと実技をセットにした講習会が各保健所主催で行われるようになりました。

## 障害者支援施設「陽気園」での歯科健診と支援

### 歯科健診

平成30年9月5日(日)

陽気園は「障害者と共に生き生きと社会生活を送る」を目指し、2017年社会福祉法人ききょう会が奈良市北之庄町に開設し、現在18歳から54歳まで20名の障害者が入所されています。「おいしく口臭なしを目指して」と銘打った事業の委託を受けて、当NPO法人の歯科医師1名と歯科衛生士2名が陽気園に赴き、歯科健診と個々の歯みがき指導を行いました。重度の入所者には施設職員が2名ほど付き添っていただき、一人ひとりの歯磨き介助のコツを熱心に聞き入っておられる姿は、この施設のコンセプトそのまま、本当に心温まる世界でした。



### 歯科健診と口腔ケア

平成30年11月14日(水)



平成30年11月14日(水)障害者支援施設陽気園にて支援職員と入所者向けにお口の健康を守ることの大切さについて解説しました。

よく噛むことの健康への効果から、歯磨きの介助のポイントまで、明日からの実践につながるお話をスライドをまじえ説明しました。



## わい和いNARA在宅サポート研究会

平成30年5月9日(水) 中和保健所



第1回 わい和いNARA在宅サポート研究会研究発表会

みんなで創ろうNARAの和！  
— つなげる、つながる憩のこころ —

日時 2018年5月19日(土) 10:00 - 15:30

会場 奈良県立医科大学 大講堂

会費 無料 ※参加希望の方は、5/11(金)までに、下記の【連絡先】までお申込みください。

5月19日奈良医大看護学部在宅看護学小竹教授の主催する在宅サポート研究会の第一回研究発表会のシンポジウム「食べるを支えよう！」において、正田副代表が「在宅において歯科は何ができる」というテーマで発表しました。

在宅看護学の分野でも「食」を中心に多職種連携が叫ばれ始めており、当NPO法人と歩を一にする活動が展開されています。

## 野迫川村での栄養士の活動発表

平成30年11月29日(木) ホテルのせ川

吉野郡内で幅広く地域住民の生活習慣病の啓発に献身的に活動され、野迫川村では当NPO法人の歯科保健活動とコラボで高血圧・糖尿病予防に取り組まれている管理栄養士の辻本昌代さんが2018年の奈良県栄養士研究会でその成果の一部を報告されました。

介護予防事業で歯科医師、歯科衛生士と連携をとり、試食や調理実習もされ、地域のおばちゃんたちの絶大な信頼を得ています。



## 奈良医大公開講座

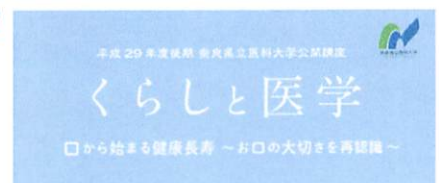
平成30年2月11日(日)

奈良県文化会館

奈良医大が主催する県民向け公開講座が「口から始まる健康長寿」をメインテーマに平成30年2月11日奈良市の県文化会館。口腔外科学教室桐田教授の口腔がんについての講演に続いて、パネルディスカッションでは「命につながる口腔管理」について当NPO法人のメンバーがパネラーとして登壇し以下のような講演をしました。

- ・松村清子(歯科医師、特養あじさい園園長)  
「要介護・認知症高齢者の口腔管理」
- ・石原佑佳(檀原訪問看護ステーションやわらぎの郷所長)  
「最後まで食べるを支援する訪問看護」
- ・花谷隆子(正田歯科医院 訪問歯科衛生士)  
「生活の場で高齢者の食を支える口腔ケア」

スライドでの分かりやすい講演で一般の参加者から質問を多くいただきました。



2018年2月11日(日)

13:00-15:20 (12:15開場)

奈良県文化会館 国際ホール

PROGRAM

13:00 開会挨拶

13:10 第1部 基調講演

「見逃してはならないお口の病気  
～口腔がんにならないために～」  
奈良県立医科大学 口腔外科学教室 教授 桐田 忠昭

13:40 — 休憩 —

13:50 第2部 パネルディスカッション

「命につながる口腔の健康」

15:20 終了



ホームページもご覧ください

<http://opc-nara.health-care-site.com/wordpress/>

OPC奈良

検索