

## 生活

聖地 ファンにとつては、ここが聖地！ いろいろな場所が東京には多い。A KBは秋葉原。大相撲は両国。記者には千駄ヶ谷。日本将棋連盟があるからだ。

とびらをあけて 記者こよみ

前回、胃ろうが外れた高齢者を紹介したが、噛む治療により胃ろうから普通食となり、認知機能が回復した高齢女性を紹介しよう。

治療に携わったのは河原英雄・河原英雄歯科医院（大分県佐伯市）院長、岩崎貢士・いわさき歯科（埼玉県熊谷市）院長等、日本顎咬合学会の歯科医師たちだ。

## か 噛んで 延ばそう健康寿命

### 会話する力再び



噛む治療により、食べる力と会話の力を取り戻した女性（岩崎貢士さん提供）

埼玉県の有料老人ホームに入所する女性Dさんへもは昨年、心不全で入院して胃ろうを造設、食べない生活が半年続いていた。その

間に認知機能が低下し問いかけにも反応しない状態に。それが噛める入れ歯と、口の中を刺激し、口腔ケア、噛むリハビリで口から食べられるようになり、半年後には普通の食事を自分で食べるまでに回復した。

治療は医療費がかからず、患者への負担も少ない入れ歯の調整と摂食機能療法だ。まず、合わない入れ歯を河原さんが噛めるように調整し、岩崎さんが口腔ケアや舌の運動などを行った。その日からDさんはリンゴの薄切りを前歯で噛むことができた。

「長い間噛んで食べなかったため、咀嚼筋が衰えて使えなくなっ

ていましたが、回復する可能性が十分ありました」と、当時の様子を岩崎さんは話す。翌週から訪問診療を開始し、口腔ケア、食べてのみ込むリハビリを実施。Dさんはゼリー、ヨーグルト、いなりずしと食べられる物が増え、半年後、朝食は普通の食事を自分で食べるまでに。今年十月の診療時には周囲との会話も増え、減量が必要なほど体重が増えたという。

噛むことが脳を刺激、認知機能を回復させることが最近の研究で分かってきた。逆に認知症は噛む力が弱いほど発症リスクが高まる。歯を失って噛めなくなると、約二倍も認知症リスクが高まるという厚生労働省などの研究もある。噛むことは認知症予防でもある。

（油井香代子＝ジャーナリスト）

※ 次回は十二月六日掲載