



また
口から食べられる日が
来るなんて...

訪問歯科 ドクターごとう①

歯医者が家にやって来る!?

五島朋幸

「先生、閉まっていたらこの番号ですから」
高松君はそう言って、キーボックスを僕に見せてくれた。
そして躊躇なく鍵を開ける。

「山田さん、入りますよ」
そう叫ぶと、彼はドアを開いて中に入っていった。

大隅書店

口腔ケア
入門コラム
付き

訪問歯科 ドクターごとう①

歯医者が家にやって来る!?

五島朋幸

大隅書店

Sample

みなさんこんにちは。「ドクターごととう」こと、歯科医師の五島朋幸ごとうともゆきです。東京都新宿区で、高齢者のお宅などを自転車で訪問し、地域ケアに取り組んでいます。歯を治すことだけが歯医者の仕事ではありません。たとえ寝たきりになったとしても、最期さいごまで口から食べることを支え、生きることを支えるのが、僕たち歯科医師の役目です。

さらに医療職や介護職かいごしごとという垣根を越えて、在宅ケアの専門職せんもんしごとを中心にチームをつくる。そして地域という単位で連携れんけいすることによって、より手厚く最期まで口から食べることを支え、生きることを支える。

この本では、そんな僕たちの奮闘ふんとうぶりを、実体験に基づいたフィクションでお伝えします。現在医療や介護に携たずわっておられる方、今後それらに関わるであろうすべての方に読んでいただければ幸いです。

第1話	歯医者が家にやって来る!?	10
第2話	入れ歯の効能	19
第3話	胃ろうをつけても食べられる	36
第4話	アタリメを使って噛む訓練	53
第5話	幸せを運ぶほおのマッサージ	69
第6話	猛獣遣い	86
第7話	また食べられる日が来た!	106
第8話	目は口ほどにものをいう?	127
第9話	ナイスアシスト!	144
第10話	一杯のお茶	161
あとがき		180

コラム①	高齢者の栄養	18
コラム②	入れ歯をみがく	35
コラム③	むせること	52
コラム④	舌の役割	68
コラム⑤	口腔ケアのめざすもの	85
コラム⑥	噛み合わせと認知	105
コラム⑦	何のための検査	126
コラム⑧	意外とすごいマウスピース	143
コラム⑨	姿勢をつくる	160
コラム⑩	バランスの大切さ	178

歯医者さんが家にやって来る!?

ケアマネジャーの吉本みどりが、利用者の古矢良子（八九歳）を訪問したのは九月の終わり。長くて厳しい残暑をようやく乗り越えた日の夕方だった。家の前まで来て、「だいぶん日が短くなったわねえ」と独り言。

良子さんは、娘の加津子さん夫婦と、三人で暮らしている。

加津子さんと吉本は同世代。お互いに何でも言い合える中で、吉本も訪問することが苦にならない。

「ピンポン」とチャイムを鳴らすと、「はーい、開いてるから入って!」と、元気な加津子さんの声が返ってくる。勝手知ったる何やらで、すでに吉本はドアを開けて中に入っていた。

開放感のある古矢さんの家は、物も少なく、とてもすっきりと居心地がよい。そんなことも、吉本がつい長居する一因となっている。

いつものように、吉本は加津子さんと雑談を始めるが、良子さんはベッドに横たわったままウトウトし

ていた。

二〇分ほどして、ようやく本題に入る。それに気付いたのか、良子さんもうつすらと目を開けた。

「良子さん、ご機嫌はいかがですか」

吉本の声がけに、良子さんは冴えない顔で、

「まあ」

と、小さい声で答えた。

その様子を、心配そうに見ていた加津子さん、

「とにかく、最近食べるのがすごく遅くなっちゃって。結局疲れちゃってあんまり食べないのよ」

「それは困ったわねえ。食べられないと元気も出ないわねえ」

と、吉本。

「そう。それにご飯作る方も大変なのよ。なにを食べさせたらいいんだか」

「そしたら、一度歯医者さんに見てもらいましょか。私、いい人知ってるの」

「母は入れ歯なんだけど、それはそんなに悪くないみたいなのよ。ちょっとゆるくなってるかもしれないけど」

「違うのよ。歯医者さんでもね、口から食べることを全般に見てくれる先生がいるの。一度相談したらいいと思うわよ」

「ふーん、歯医者さんねえ。怖い人が来るのかしら」

加津子は不安そうにつぶやく。

「それはお楽しみ」

そう言って、吉本は、にんまりとした笑顔をみせた。

*

*

*

数日後。

僕は、ドアチャイムを鳴らした後に声をかけた。

「こんにちは、訪問歯科の五島です」

するとインターホンから上品な声で、

「はーい、どうぞ」

玄関を開けると、白を基調とした明るい空間が広がっている。

中に入ってすぐのところにあるリビングで、車椅子に乗った良子さんと、その脇に立つ加津子さんが迎えてくれた。

あらためて、良子さんの目を見て、

「こんにちは、五島です。よろしくお願ひします」

と、挨拶をする。

すると、伏し目がちだった良子さんが、無理に笑顔を作って軽く会釈えしやくをしてくれた。

加津子さんにも挨拶をすると、

「私、本当に何を留意していいのかわからなくて。先生、何でも言うてくださーいね」

「大丈夫ですよ。まずは、お話をうかがっていきましょう」

僕は、あまりしゃべらない良子さんの元にひざまずき、軽く手を握って、良子さんと加津子さんの顔を交互に見ながら、お話を聞いた。

内容としては、「急な変化ではないけど、この一年くらい、徐々に食べる速度じょじょが落ちてきて、食事にとっても時間がかかるようになった」とのことだった。さらに、「食事時間は、以前は四〇分くらいだったけど、最近、ひどい時は一時間半くらいかかってしまう」という。また、「それでも出した食事を全部食べてくれているうちは良かったが、最近は全部食べられる日もだんだん少なくなってきて、食事は以前の三分の二以下に落ちているかもしれない」とのこと。それから、「ここ半年くらいは元気もなくなって、めっきり声を出さなくなった」らしい。

と、まあ、ここまでの話を語ってくれたのが、すべて加津子さんだったという事からも、状況はじゅうぶんに推測できた。

「ところで、水やお茶を飲むとき、むせたりしますか？」

「いや、それはないわねえ。ねえ、お母さん」

加津子さんは良子さんの顔をのぞき込んだが、はっきりとした反応はなかった。

という事で、僕はグローブを手にはめ、懐中電灯片手に、良子さんのお口の中をのぞき込む。

上は総入れ歯、下は三本前歯が残っていて、他は部分入れ歯であった。上下の入れ歯を取り出して観察する。だいぶ長い間使い込んで来てはいるが、大きな故障もなく、じゅうぶんに使用できるものだった。もう一度入れ歯を直す。多少ゆるいかもしれないが、ちゃんと機能している。

次に僕は、バッグの中からサラダせんべいを取り出した。

「ちょっとこのおせんべいを食べてもらっていいですか」

そう言って、直径五センチほどのサラダせんべいを、袋から出して良子さんに手渡す。

良子さんの動きは、まるでスローモーションを見ているかのようだった。

ゆっくり、ゆっくり、おせんべいを口に持っていき、ようやく、一口かじる。最初、バリッ、バリッと音がして、その後は、あんまり音が聞こえてこなかった。

スピードは遅いが、動きそのものはそんなに悪くはない。ただ、一口のおせんべいを飲み込むまで、四〇回くらい噛んでいた。

僕はグローブを外し、荷物を片づけ、加津子さんに向かってこう言った。

「お疲れ様でした。これでお母様の様子がだいぶ分かりました。お分かりかも知れませんが、お母様の場合、単純に入れ歯の問題というわけではありません。実は、口から食べるという機能も、年齢などの要因で低下することがあります。おそらくお母様も、最初はそれだけだったと思います」

僕は続けた。

「食べるという運動は、とても体力を要するもので、時間をかけていくと相当疲労するんです。ですから、食事時間が長くなれば、当然疲れて最後は食べられなくなる。食べられないので栄養状態が悪くなる、栄養状態が悪いので体力が落ちる、そのせいでまた食べられなくなる……という、悪循環になっていますね」

これを聞いて、良子さんはともかく加津子さんまでもが、ひどく不安げな表情になり、うつむき加減になった。

「栄養ですか。たしかにあまり考えなかったわねえ」

と低いトーン。

そこでまず一言。

「もちろん、対処法はありますよ！」

加津子さんが「待ってました」と言わんばかりに、顔を上げるスピードは速かった。

「すべての基本は栄養です。栄養が足りない状態で、訓練やりハビリなどをするということは、不可能だし、無意味です。かえって疲れるだけなので。そこで、高カロリーで食べやすいものをしっかり摂^とらって、栄養状態を回復しましょう。例えば、液状のものやゼリー状のものなど、いろんな栄養補給材料があるんです。そういうものを利用しながら、コントロールしましょう。それと、食事時間は四〇分と決めましょう。それ以上は疲れるだけですから、四〇分が経過したら、そこでストップします。余ったものは間食という形で食べていただいても良いですよ。とにかく、一日トータルの栄養量で考えていくように

しましよ。あと、僕も協力してもらっている、訪問をしてくれる管理栄養士さんがいるんですが、彼女にも介入してもらって、一緒に考えていきましょ。もちろん、入れ歯のチェックは僕がやりますからね」と、一気にまくし立ててしまったが、加津子さんは、何となくやるべき事が分かったみたいだった。

隣で少しボーっとしている良子さんの肩を軽くゆすりながら、

「お母さん、しっかり栄養を摂れば、また元気になれるんですって！」

僕の言いたいことは伝わっていた。

*

*

*

半年後、春の日差しが気持ち良い日だった。僕は古矢さん宅のドアチャイムを鳴らす。すると、いつもの明るい声が返ってきた。

「先生、入って！ ドア開いてるから」

良子さんの声には張りがある。

そして、奥から加津子さんが出てきて、

「先生お久しぶりねえ。三か月に一度の診療じゃあ、先生の顔忘れちゃうわよ」

傍らで良子さんも笑顔。

「古矢さん、最近調子はどうですか」

「ええ、良いわよ。元気モリモリ！」

車椅子に座ったまま、良子さんは両腕を振り上げた。

「古矢さん、困っちゃうなあ。元気な人の所に診療に来るわけにはいかないんだけど」

「先生、見捨てる気？」

「いや、ちゃんとお顔を拝見しに来ます」

三人とも大爆笑。

温かい紅茶を淹れて来てくださった加津子さんが、ちょっと感慨深げに、

「去年の夏はどうなるかと思ったのよ。歳だから、しょうがないのかなあって。でも、先生に栄養第一って言われたから、とにかく食べられる物を、と思って、食事をペースト状にして食べさせてみたり、栄養剤のようなものを使ったりしたじゃない。それでもあの頃は半信半疑だったの。でもやっぱり栄養が入っていくと、肌の色つやが良くなったり、顔がふっくらしたり、しゃべるようになったりするじゃない。結局、気付けばこんなに治っちゃうんだもんね。最近、食事は前と一緒に少し軟らかくする程度なのよ」

目を細めながら、加津子さんは一気に語った。僕はうなずきながら聞いていた。

「でもね……」

ちょっとした間に、若干不安がよぎる。

「歯医者さんが、こんなことしてくれるなんてねえ」

良子さんも、僕を見て大きくうなずいた。

高齢者の栄養

僕が活動している東京都新宿区で、高齢者の栄養状態について調査をしたことがあります。その結果を見て驚いたのは、お元気な高齢者であっても、栄養状態は必ずしも良くなかった、ということでした。

元気に歩いてスーパーへ買い物に行っているような方でも、意外に栄養状態は良くない場合があるのです。

栄養状態が悪くならないように予防することは難しいのですが、高齢の方をケアするときは、「食事をしたかどうか」を見るだけではなく、「ちゃんと栄養が摂れているかどうか」も考えていかなければいけません。

栄養の摂り方については諸説ありますが、高齢者に不足しがちな栄養素として、タンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミンB6、ビタミンB12、食物繊維などが挙げられます。これらの栄養素がじゅうぶんに摂れるような食事を考えていくのもよいでしょう。

また、今回の話に出てきたように、液状のものや、ゼリー状のものなど、栄養補給材料を活用するのも効果的です。いずれにせよ、高齢者の方の食事はその中身をみていくことが大切です。

Sample

訪問歯科 ドクターごとう①

歯医者が家にやって来る!?

発行 2016年12月1日

著者 五島朋幸

発行所 大隅書店

デザイン HON DESIGN
表紙イラスト 村上千彩

〒520-0242
滋賀県大津市本堅田5-16-12 コマザワビル 505号
電話 077-574-7152
振替 00930-9-272563
<http://ohsumishoten.com/>

Copyright © 2016 by Tomoyuki Gotoh
ISBN 978-4-905328-17-9



9784905328179

ISBN978-4-905328-17-9
C0047 ¥1600E

定価 本体1,600円 +税



1920047016002

ドクターごとと仲間たちは、
今日も新宿を走り回る。
ドアを開け、
ケアを必要とする人を見つけ、
プロの技と連携によって、
「口から食べる」を支える。
これはもう「まちづくり」だ。
新しい「まち」は、
いつか、きっと、みんなのものになる。



Dies ist ein WWF-Dokument und kann nicht ausgedruckt werden!

Das WWF-Format ist ein PDF, das man nicht ausdrucken kann. So einfach können unnötige Ausdrücke von Dokumenten vermieden, die Umwelt entlastet und Bäume gerettet werden. Mit Ihrer Hilfe. Bestimmen Sie selbst, was nicht ausgedruckt werden soll, und speichern Sie es im WWF-Format. saveaswwf.com

This is a WWF document and cannot be printed!

The WWF format is a PDF that cannot be printed. It's a simple way to avoid unnecessary printing. So here's your chance to save trees and help the environment. Decide for yourself which documents don't need printing – and save them as WWF. saveaswwf.com

Este documento es un WWF y no se puede imprimir.

Un archivo WWF es un PDF que no se puede imprimir. De esta sencilla manera, se evita la impresión innecesaria de documentos, lo que beneficia al medio ambiente. Salvar árboles está en tus manos. Decide por ti mismo qué documentos no precisan ser impresos y guárdalos en formato WWF. saveaswwf.com

Ceci est un document WWF qui ne peut pas être imprimé!

Le format WWF est un PDF non imprimable. L'idée est de prévenir très simplement le gâchis de papier afin de préserver l'environnement et de sauver des arbres. Grâce à votre aide. Définissez vous-même ce qui n'a pas besoin d'être imprimé et sauvegardez ces documents au format WWF. saveaswwf.com



SAVE AS WWF, SAVE A TREE