

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.56



「美味しく食べるは元気のヒケツ!!」 オーラルフレイルを 予防しよう

- 🍁 エンジョイ! 透析クッキング
- 🍂 ひだくんの もっと知りたい!
- 🍁 今さら聞けない! 透析Q&A
- 🍂 いい透析ドットコム メルマガ配信始めました!
- 🍁 やってみよう! 脳のトレーニング



ひだくん



まりーちゃん



「美味しく食べる」は元気のヒケツ!



オーラルフレイルを予防しよう

透析患者様に多い高齢者の方は「寝たきりになるかもしれない」と不安に思っている方が多いのではないのでしょうか。寝たきりを防ぐには栄養バランスの良い食事をとることが重要ですが、その場合、注意したいのは**食事が満足に出来なくなる「オーラルフレイル」という状態**。今号では高齢者に多いとされる「オーラルフレイル」の説明と予防法についてご紹介いたします。

オーラルフレイルとは?

オーラル^{くち}: お口の
フレイル: 低栄養

という意味で、「物を食べる」機能が低下している状態のことです。「かたい物に歯が立たない」「食事の時によくむせる」などが主な症状で、特に高齢者の方には注意が必要とされています。これからの高齢社会において重要な「**健康の目安**」として最近注目を浴びています。

主な症状

- かたい物が食べられない
- 食べ物が飲み込みにくくなる
- 口が乾きやすい



そしゃく力低下



えん下力低下



こわくち 口腔乾燥感

など

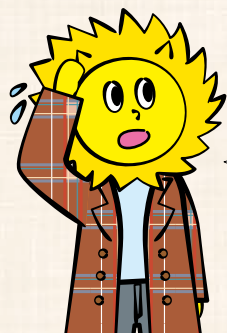
どんな影響があるの?

オーラルフレイルを放っておくと…



食べられるものが減り、食欲の低下につながる

全身の機能が低下する
低栄養状態になり、やがては寝たきりになる可能性も…



食べられないって怖いことなんだね



透析を受けている方も注意したほうがいいのか?

次のページではオーラルフレイルと透析患者様の関係について紹介します

透析患者様はオーラルフレイルに注意！

高齢者の方が多い透析患者様にとって、「オーラルフレイル」はひとごとではありません。実際、セントラルクリニックで行った検査では「オーラルフレイルの疑いがある」患者様にテストを行った結果、**全員が「オーラルフレイル」と診断されています。**「自分もそうかも知れない」と思った方は、下記の**チェックシート**で診断してみましょう。

こんなリスクも…

● 認知症

お口の健康状態は、脳の機能にも影響します。最近の研究では、**残っている歯の数が少ない高齢者の方ほど、脳の記憶に関する部分が小さくなっていることが分かっています。**肉体的な健康だけではなく、「心の健康」を保つためにも「オーラルフレイル」の予防は重要です。

偕行会セントラルクリニックでの検査結果

対象	セントラルクリニックの透析患者様276名から「オーラルフレイルの疑いがある」として選ばれた11名の方
検査方法	チェックシートなど11項目のテストを実施
検査結果	11名全員が「オーラルフレイル」だと診断されました。

ごえんせい

● 誤嚥性肺炎

物を飲み込む力(えん下力)の低下が引き起こす病気です。**食道から胃に送られる食物や、細菌を含んだ唾液が誤って気道に入ることが原因**で肺炎が起こります。そのため、えん下力低下の予防や口の中を清潔にしておくことで、発症率を下げることが可能です。

まずはオーラルフレイルかどうかチェックしてみよう

以下の質問に「はい」か「いいえ」で答えて、点数の合計を計算してください。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている※	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

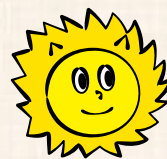
※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点
オーラル
フレイルの
危険性は低い

3点
オーラル
フレイルの
危険性あり

4点以上
オーラル
フレイルの
危険性が高い



4点以上の方は一度
近くのクリニックに
相談してくださいね

0～3点の方も安心しないで
オーラルフレイルの
予防を心がけましょう！



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

次のページではオーラルフレイルの予防法について紹介します

オーラルフレイルの予防法

食べ物を飲み込む力(えん下力)を鍛える体操をご紹介します。

毎食前に1セット行くと効果的です!

食べる前の準備体操(1セット約1~2分)

①~⑩までを順番に行いましょう。

① 深呼吸(数回繰り返す)

鼻から吸って



ゆっくり口から吐く



おなかがふくらむように

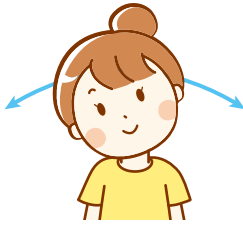
おなかに手をあてて

おなかがへこむように

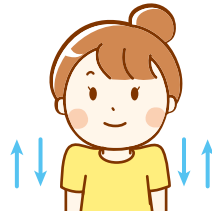
② 首を回す



③ 首を倒す



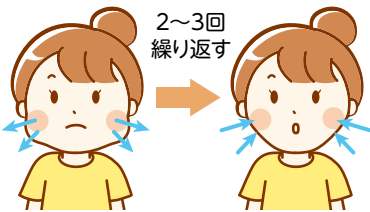
④ 肩を上げ下げする



⑤ 両手をあげ、軽く背伸びする

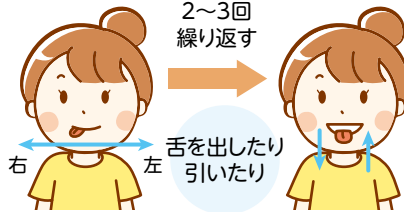


⑥ 頬を膨らませたりすぼめたり



2~3回繰り返す

⑦ 舌で左右の口角を触れる



2~3回繰り返す

舌を出したり引いたり

⑧ 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く

1.2.3



⑨ パパパララ カカカと ゆっくり言う

papapa



⑩ 深呼吸(数回繰り返す)

鼻から吸って



ゆっくり口から吐く



おなかがふくらむように

おなかに手をあてて

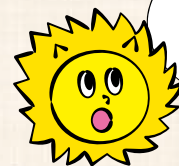
おなかがへこむように

『オーラルフレイル』はお口の無関心から始まり、虫歯や歯周病等により、歯の欠損に繋がり、いずれはかたい物が食べにくくなる『口腔機能低下症』や水分でおせる『摂食嚥下障害』を来し、『誤嚥性肺炎』にかかりやすくなります。健康は『健康なお口』があればこそ保つことができます。ご自身のお口に関心を持ち、丁寧な歯磨きや歯科受診、口腔体操等を行い、オーラルフレイルを予防し、元気でお過ごしいただきたいと思っております。



言語聴覚士
鈴木勝先生

元気であるために「お口の健康」にも気をつけましょう!



お問い合わせ先

興味のある方は各クリニックのスタッフにお問い合わせください。

エンジョイ!

透析 クッキング vol.56

豚のしょうが焼き

定番メニューですが、タレに酢を少量加える事で、さっぱりしつつコクが出ます。



材料
(1人分)

豚ロース(しょうが焼き用)……80g
 小麦粉……………1.5g(小1/2)
 たまねぎ……………30g
 しょうが(すりおろし)……5g
 濃口しょうゆ……6g(小1)
 酒……………7.5g(大1/2)
 砂糖……………1.5g(小1/2)
 酢……………2.5g(小1/2)
 油……………4g(小1)
 キャベツ……………20g

栄養量

エネルギー……………274kcal
 たんぱく質……………16.7g
 カリウム……………372mg
 リン……………171mg
 食塩相当量……………1.0g

作り方

1. キャベツはせん切りにし、水にさらしておく。
2. しょうがをすりおろし、合わせダレを作る。
3. フライパンで油を熱し、小麦粉をまぶした肉を焼く。
4. 薄切りにした玉ねぎを加えて炒め、合わせダレを加えてとろみがつくまで炒める。
5. 水気をよく切ったキャベツと一緒に盛り付ける。

しょうが焼き用以外でも、好みでバラ肉やこま切れ、鶏肉でもおいしくいただけます。

ここがオススメ!

新米の季節なので、ご飯によく合う献立にしました。

こちらのレシピにも注目♪



もやしのゆかり和え

少ない材料で簡単にできます。好みでごま油を足してもよいです。

〈材料・1人分〉

もやし……………40g
 きゅうり……………10g
 ゆかり…0.5g(ミニスプーン1)

〈栄養量〉

エネルギー……………8kcal
 たんぱく質……………0.8g
 カリウム……………50mg
 リン……………14mg
 食塩相当量……………0.2g



さつまいもとにんじんのバターきんぴら

旬のさつまいもとバター風味がよくあいます。さつまいもはカリウムが多いので、量を守って食べましょう。

〈材料・1人分〉

さつまいも……………30g
 にんじん……………20g
 バター……………5g
 みりん……………6g(小1)
 濃口しょうゆ…3g(小1/2)
 いりごま……………0.5g

〈栄養量〉

エネルギー……………98kcal
 たんぱく質……………0.8g
 カリウム……………183mg
 リン……………28mg
 食塩相当量……………0.5g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

豚肉のしょうが焼き・もやしのゆかり和え・さつまいもとにんじんのバターきんぴら

エネルギー……………693 kcal
 たんぱく質……………23.3g
 カリウム……………662mg
 リン……………281mg
 食塩相当量……………1.7g

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索



ひだくんの **もっと知りたい!**

「とうせき1-up」とは?

偕行会グループでは、透析患者様の合併症を予防するため、各種検査を定期的の実施し、合併症の早期発見に努めています。

透析患者様がお受けになられている定期検査について「**どうして受けるの?**」「**実際にどんな風に受けるの?**」「**検査で何が分かるの?**」といったことを偕行会グループの職員が簡単にわかりやすくお伝えする動画シリーズです!



▶ これまでの動画を少し紹介!!

①【検査技師が教える!!】

心臓超音波検査(心エコー検査)ってどんな検査?



②【検査技師が教える!!】

心電図検査ってどんな検査?



③【糖尿病患者さん・透析患者さんに多い!】

心臓が肥満になる…TGCVとは??



TGCVってなに?
検査方法は?

心電図検査で
どんな病気が
分かるの?



右の二次元コードをスマホで読み取ると動画をご覧いただけます。

ぜひ“公式YouTubeチャンネル”を登録してね!!



今さら聞けない! 透析 Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。
今さら聞けない基本的なことから
長年の疑問までなんでもお答えします。



回答いただいた先生
堀川 和裕先生

Q

毎日体重計に乗って食事と水分量を調整しているのですが、DW(ドライウェイト:体の中に余分な水分がない時の体重)を下げられてしまったら、その体重に合わせてまた食事を減らさなくてはならないということですか?痩せている自覚もなく食欲もあるので、DWを下げられると、また食事を減らさなきゃと辛くなります。

A

まず、DWを下げようと指示が出た場合ですが、食事を減らす必要は全くと言っていいほどありません。**減らしていただきたいのは塩分と水分だけ**であって、エネルギー(カロリー)やタンパク質などは、これまで通りでよいですし、場合によっては増やしていただいた方がよいこともあります。「DWを下げましょう」ということは「検査結果などを診るとお痩せになってしまったようだからそれに合わせて体重の設定を下げましょう」ということでして、「**痩せなさい**」と言っているわけではありません。

透析と透析の間で体重が増えてしまうことは抑えていただきたいですが、透析間の体重増加はほとんどが水分です。一日や二日でお肉(筋肉でも脂肪でも)が急に付いてくるということはありません。そのために、**塩分制限や水分制限の必要性**については強調されます。

一方、長い目で見た場合、筋肉や脂肪が付いてくる、つまり太ってくるということはよくあることで、その場合にはDWを上げる必要が出てきます。反対に、筋肉や脂肪が落ちてきてしまえば、それはお痩せになったということですからDWを下げることになります。

「食欲があってお痩せになっている自覚はない」ということですが、どのようにして「痩せてきている」と

判断をするかということ、定期的に行われている検査などからです。まず、お痩せになってくると透析中の血圧が高くなることが多いです。

胸部レントゲンで、心臓(心胸比)が大きくなってくると、お痩せになった可能性を考えます。血液検査で、hANP(ハンプと呼ばれます)という項目があり、この検査結果が高くなってくると、DWを下げていくことを検討します。

繰り返しになりますが、痩せなさいということではありませんので肥満が問題となっているのであれば、**食事の内容を減らす必要はない**と考えます。主治医や管理栄養士の方と相談をしながら、食事の量や内容について決めていって下さい。また、食事だけでは痩せていくことを防げないこともあります。**適度な運動、特に息切れがしない程度の有酸素運動(散歩などです)が有効**なことが知られています。さらには、**チューブ・トレーニングなどのレジスタンス運動という運動もよい**ことがわかってきています。透析をお受けになっている医療機関でも、透析中の運動を勧められているかもしれません。

もしそうであれば、痩せていくことの予防としても、積極的に運動に参加をしてみてください。

500件以上のQ&Aを掲載した
「いい透析ドットコム」もご覧ください!



いい透析

検索

<https://www.e-touseki.com/>

透析に関する質問を募集中です!ふだん気になっていることなど、皆様からの質問をお待ちしております。!

いい透析ドットコム

メルマガ配信始めました!



月に1回3分で読めるメルマガで医療情報を気軽に受信!

Googleフォームから登録

- ①右の二次元コードを読み取る
- ②必要事項をご記入の上、送信をクリック!
- ③メルマガ登録完了!



サイトから登録

- ①右の二次元コードを読み取る
- ②必要事項とメルマガ希望を選択し送信をクリック!
- ③メルマガ登録完了!



ぜひご登録ください!

お問い合わせ先:医療法人偕行会広報部 052-352-1517

第19回

透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう！

脳のトレーニング



イラスト足し算

数字と漢数字を全て足してください。

Q1

(答え :)

Q2

(答え :)

Q3

(答え :)

答えは6ページの一番下をご覧ください！

偕行会透析グループ

AICHI

- 名古屋共立病院**
〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151
- 偕行会城西病院**
〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地
TEL 052-485-3777
- 偕行会セントラルクリニック**
〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地
TEL 052-363-7373
- 名港共立クリニック**
〒455-0021 愛知県名古屋港区本場町8番地202
TEL 052-698-3077
- 海部共立クリニック**
〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171
- 偕行会リハビリテーション病院 透析室**
〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883
- 豊田共立クリニック**
〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774
- 浄水共立クリニック**
〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊保原300番地
TEL 0565-47-0200
- 半田共立クリニック**
〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

AICHI

- 安城共立クリニック**
〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号
TEL 0566-73-0610
- 碧海共立クリニック**
〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710
- 瀬戸共立クリニック**
〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

SHIZUOKA

- 静岡共立クリニック**
〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金4丁目1番25号
TEL 054-284-7222
- 城北共立クリニック**
〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555
- 掛川共立クリニック**
〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3
TEL 0537-61-5511
- 佐鳴台あさひクリニック**
〒432-8021 静岡県浜松市中央区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500
- 高丘北あさひクリニック**
〒433-8119 静岡県浜松市中央区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

NAGANO

- 駒ヶ根共立クリニック**
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

- 中津川共立クリニック**
〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

- くわな共立クリニック**
〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

- 豊島中央病院**
〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

- さいたまほのかクリニック**
〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1
TEL 048-681-6211

ひだまりのバックナンバーが Webでご覧いただけます。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。