

今よりも
ワンステップ上へ!

臨床歯科衛生士のためのスキルアップジャーナル

歯科衛生士

THE JOURNAL OF DENTAL HYGIENIST

<http://www.quint-j.co.jp/>

2011年5月10日発行 毎月1回10日発行(通巻413号)
第三種郵便物認可1977年8月25日 ISSN 0911-9574

連載 ステージ別に学習できる!

新人ステージ

卒後間もない&臨床経験が少ない人が
学ぶステージ

あいまい知識からの脱出!

ちゃんと知ろうホームケア用フッ化物

コトバの重みを知ってほしいから

学生コトバから社会人コトバへ

初級ステージ

診療室でのグローバルスタンダードを
身につけるステージ

私の DH 海外体験記

これだけは知っておきたい!

う蝕予防に役立つあの論文

中級ステージ

歯科の枠を超えた知識を身につけ
対応していくステージ

症例 Feed Back

ケースブレで振り返る私の臨床

後輩のモチベーションを上げる

魔法のテクニック

上級ステージ

診療所にこだわらない視点で
動くステージ

健康な高齢者の生活を知る

介護&医療現場のデビュー前に

キーワードで理解する多職種協働のツボ

特集

診察室から発信!

乳児期からはじめる
“噛める”口腔成育

2011
Vol.35

5





健康な高齢者の生活を知る

第1回：高齢者とは

中垣晴男(愛知学院大学歯学部教授)

はじめに

歯科衛生士は、歯や口腔の健康管理やその支援を行う専門職です。高齢者がどのような生活をしているかなど、高齢者をとりまく環境について知る視点は、専門家として大切な

要件です。

高齢者のうち、介護認定の高齢者は20%ですが、少々問題があっても生活に支障がなく過ごしている高齢者は80%であり、すべての高齢者が

生活に支障を感じているわけではないことを知ることが重要です。本連載では7回にわたり、健康な高齢者の生活実態について解説します。

1 高齢者とは

人などの生物は、年齢(時間)とともにその形態や機能が成長、成熟、退縮、死亡と変化していきます¹⁾。これを「加齢」といい、このうちの「退縮」を老化といいます。

加齢ですべての能力が低下するとは限りません。社会的技能、表現力、芸術思想や判断力などは高齢になってから高まることも多く、さらにそれらは個人差も大きく、高齢者は社会的、人間的な成熟者です。

ただし加齢にともなって、メタボリックシンドロームとの関連で話題

の生活習慣病²⁾が増加します。

「高齢者」とは、人口統計や老人福祉法では65歳以上とされています。65歳から74歳までを前期高齢者(young old)、75歳以上を後期高齢者(old old)とする区別があります。後者を対象にした後期高齢者医療制度が問題になったのはご記憶のあるところでは。

2 高齢者数の動向

日本人の平均寿命は、2009年(平成21年)で男性79.59年、女性86.44年となっています³⁾。平均寿命の国際

比較ではもっとも長寿国となっているのは周知のとおりです。少人口(0歳~14歳)、生産年齢(15歳~64歳)、老年人口(65歳以上)という3つの年齢階級別で見ると、2009年(平成21年)は前2者がそれぞれ13.3%、63.9%、それに対し老年人口が22.7%です。老年人口の割合は過去最高になっています。

3 高齢化の状況

昨年の2010年7月に内閣府が行った調査報告⁴⁾があります。ここではその報告書をもとに、高齢者の生活

健康な高齢者の生活を知る

図1：日常生活に支障を感じている高齢者の割合

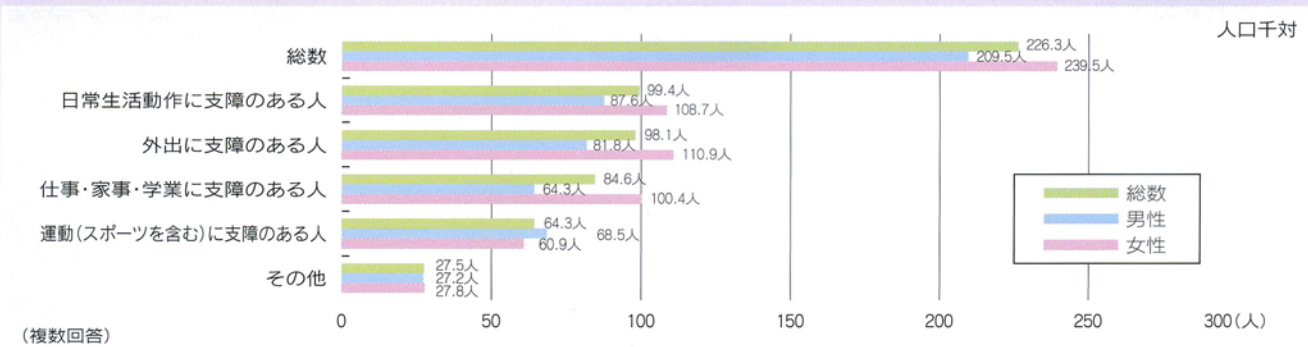


図1 たとえば、「外出に支障を感じている」と答える高齢者は1,000人中約98人。すべての高齢者が日常生活に影響を来たしているわけではない(参考文献4より引用)。

図2：高齢者における日常生活の満足度と健康状態の関係

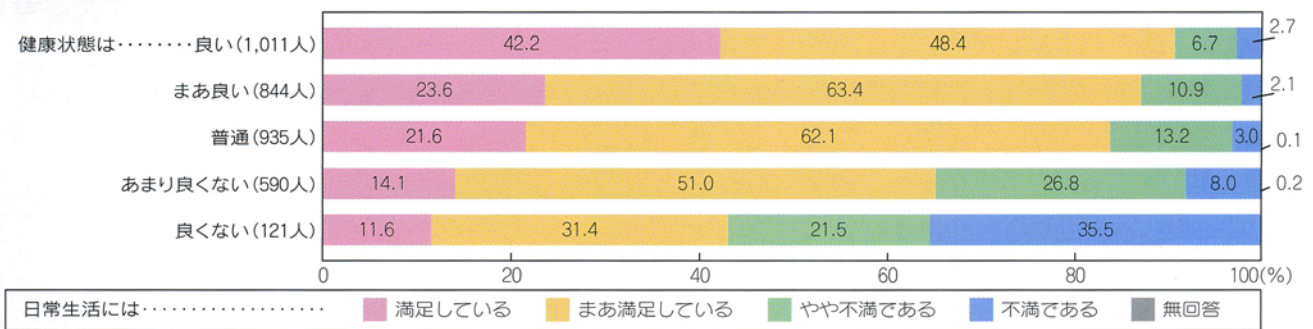


図2 健康状態が良いほど、日常生活の満足度が高くなっていることがわかる(参考文献4より引用)。

やその環境を述べてみます。

高齢化の現状ですが、5人に1人が高齢者という社会となっています。地域別の高齢化率は、東京都、大阪府、愛知県では約20.0%と低いですが、島根県は29.0%でもっとも高くなっています。

高齢化の要因は次の2つです。1つに、死亡率低下による平均寿命の延伸によるもの、そして、少子化の進行による若年人口の減少によるものです。

高齢化による社会保障給付費(年

金・医療・福祉その他の額)は、2007年(平成19年)は91兆4,303億円で、国民所得に占める割合は24.4%となっています。

4 高齢者の国際的動向

高齢者が7%を超えてその倍の14%に達するまでの所要年数(倍化年数)は、フランスが115年、スウェーデンが85年、イギリスが47年、ドイツが40年であるのに対して、わが国は1975年(昭和45年)に

7%を超えると、24年後の1994年(平成6年)には14%に達して、世界に例のない速度で、高齢化社会から高齢社会になりました。しかし、今後アジア諸国、特に韓国、中国はわが国を上回る速度で高齢化が進行すると予測されています⁴⁾。

5 高齢者の家族と世帯の動向

高齢者のいる世帯は増えていて、2008年(平成20年)は世帯数1,978万世帯で、全世帯の41.2%となっています。

図3：体の部位で大切だと思うランキング

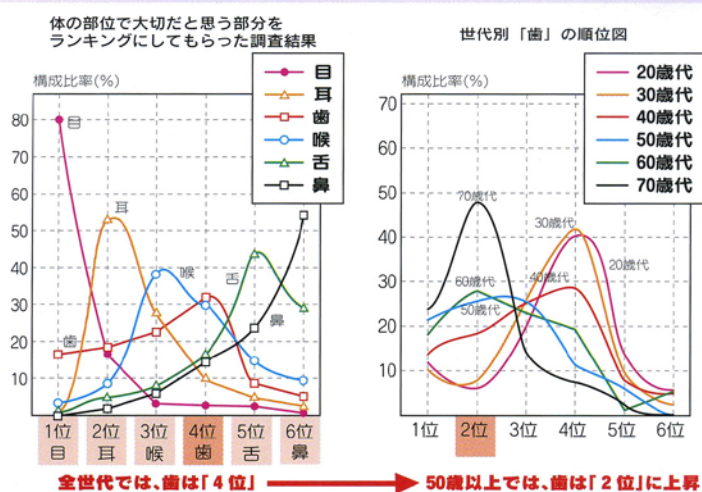


図3 一般の人に、耳、目、歯、鼻、喉、舌について大切な順に順位をつけてもらおうと、「歯」は4位となった。しかし、年齢別にみると50歳以上の人は「歯」を2位にしていた(参考文献5より引用)。

子どもとの同居率は、2008年(平成20年)には44.1%となり、夫婦のみは52.0%となっています。

高齢者の心の支えとなっている人は、パートナーと子どもが50%を超えています。

一人暮らしの高齢者は、2008年(平成20年)に男性105万人、女性281万人となっており、高齢者人口に占める割合は男性9.7%、女性19.0%となります。

6 高齢者の経済状況

高齢者世帯は世帯1人あたりの年間所得が年間298.9万円(1人あたり192.4万円)、全世帯の平均と大差がなく、60%の世帯は公的年金・恩給で生活しています。

高齢者世帯の支出水準は全世帯の平均を上回り、貯蓄は全世帯の1.4

倍です。たとえば、30歳～39歳世帯が104.8万円であるのに、60歳～69歳は136.3万円です。

高齢者で生活保護を受けている人(被保護人)は、65歳以上人口で、2.28%となっています。

7 高齢者の健康

高齢者の健康については、2007年(平成19年)で、なんらかの自覚症状を訴えている有訴者率は60%(1,000人あたり496人)となっています。しかし、日常生活動作、外出、仕事、家事、学業、運動など日常生活に影響のある率は、有訴者に比べ30%(1,000人あたり226人)と半分になっています。

日常生活動作(ADL)の自立に制限があるのは、1,000人あたり99.4人(9.9%)が、外出に制限があるのは

表1：生活食事状況と嚥下機能の関係

生活食事状況		オッズ比：(95% CI)
食事の自立	自分でできる	5.8：(2.3-14.7)
	自分でできない	1.0
食事の場所	ベッド・ふとん以外	2.1：(1.2-3.6)
	ベッド・ふとんでする	1.0
食事形態	普通食	3.3：(1.8-5.8)
	きざみ食・粥状食	1.0
よく笑う	はい	2.6：(1.5-4.7)
	いいえ	1.0

目的変数は反復唾液嚥下テスト(30秒間に3回以上できる場合=1、できない場合=0)、年齢・性を調整。95% CI：95%信頼区間。*オッズ比が95%信頼区間で有意。

表1 嚥下機能が良好である人は、移動が自由にでき、食堂で食事をとり、よく笑う(参考文献6より引用)。

98.1人(9.8%)、仕事・家事・学業に制限があるのが、84.6人(8.5%)、運動に制限があるのは64.3人(6.4%)となっています(79ページ図1)。つまり高齢者は、何らかの自覚症状があっても、必ずしも日常生活に支障を来しているわけでないことがわかります。

健康状態がよいほど、日常生活の満足度が高くなっています(図2)。

国際的にみて、高齢者が医療サービスを利用している割合は高いといえます。

8 高齢者の介護状況

介護保険制度における要介護者等のうち、65歳以上は2007年(平成19年)年度末で437.8万人で、65歳以上(被保険者)の15.9%となります。また、65歳～74歳で、要支援1.3%、

健康な高齢者の生活を知る

図4：生きがいに密接にかかわる口腔機能の安定

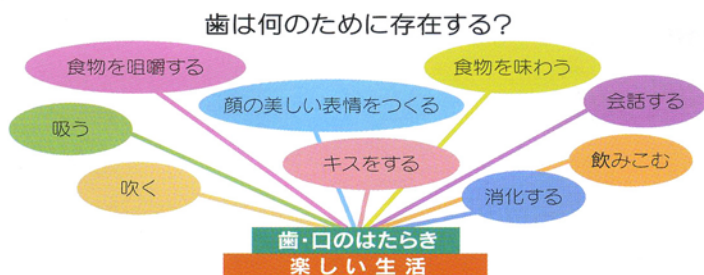


図4 歯や口腔の機能が安定していることは、健康や心の安定につながる。歯や口腔の機能は生きがいに密接に結びついているといえる(参考文献7より引用)。

要介護3.1%、75歳以上で要支援7.5%、要介護認定21.6%となっています。しかし残り80%の高齢者は日常に支障なく生活しています。

9 高齢者の口腔の健康と笑い・生きがい

歯の大切さについて面白い調査があります。一般の20歳～80歳の人863名(男性306名、女性557名)に、耳、目、歯、鼻、喉、舌について大切な順に順位を付けていただきました(図3)。こんな調査は無謀で回答できないかと予想しましたが、全員に回答してもらうことができました。結果は目、耳、喉、歯、舌、鼻という順で、「歯」は4位でした。

ところが年齢別に見てみると、「歯」は、50歳以上では2位に上がってきました。したがってこの調査では、「大切さの順位」ではなく、「支障がある順位」で回答していることがわかりました。

日帰り介護施設での調査によると、嚥下機能が良好である人は、移

動が自由にでき、食堂で食事を取り、よく笑う人が多かったという結果が得られました(表1)。よく笑うのは、歯や口腔の機能がよりよく、健康や精神的にも安定を表す大切な指標であると結論できます。歯や口腔の機能は生きがいのあることと結びついているといえます(図4)。

10 おわりに

次ページ図5を見てください。人の健康状態は、その人の個人的な健康に関する因子に加えて、社会の経済的や環境的因子が関係して決まります。その人が健康でないのをその個人の努力不足で個人に責任があるという視点は狭く、そのアプローチには限界があります。健康づくりにおいて選択ができる社会が必要で、そのためにはできるだけ「上流」での対応に焦点を当てることが大切です。臨床・治療は一種の救急車で運ばれる救急状況といえましょう。

今回、一般の高齢者の状況を解説

しました。「高齢者」像は、介護認定の高齢者のみに焦点を当てて考えると歪んで見える危険性があります。介護認定者は20%ですが、生活に支障がなく生活し、生きがいを持って過ごしている高齢者が80%であるということを忘れてはなりません。

高齢者へは介護対策だけが大切なのではなく、高齢者にとって生きがいのある社会、すべての人が生涯をととして、規則正しい食生活や生活習慣で過ごすことのできる社会をつくるのが大切です。すべての人は高齢者になるのですから。

一方、OECD(経済協力開発機構)のデータ(図6)では、日本は調査国のなかでもっとも長寿ですが、自分は健康だと思っている人の数は最低となっています。これは大変、内閣府の調査(図2)とは反対です。皆さんはこれをどのように解釈しますか。

参考文献

- 鈴木庄亮, 久道 茂(監修), 辻 一郎, 小山 洋(編). シンプル衛生公衆衛生学. 東京: 南江堂, 2010.
- 厚生省公衆衛生対策審議会(編). 生活習慣に着目した疾病対策の基本的方向性について(意見具申). 東京: 厚生省, 1996.
- 厚生統計協会(編). 国民衛生の動向. 厚生省の指標臨時増刊 2010; 57(9): 68-70.
- 内閣府(編). 高齢社会白書. 平成22年度版. 東京: 内閣府, 2010.
- 愛知県歯科医師会(編). あいち歯科健康白書. 愛知: 愛知県歯科医師会, 1993.
- 森田一三, 中垣晴男, 熊谷法子, 奥村明彦, 桐山光生, 佐々木晶浩, 根崎端午, 阿部義和, 才藤栄一. 日帰り介護施設(デイサービスセンター)の利用者の生活食事状況と嚥下機能の関係. 日本公衆衛生雑誌 2003; 50(5): 456-463.
- 中垣晴男. 臨床家のための口腔衛生学. 東京: 永末書店, 2000.
- Daily B, Watt RG, Batchelor P, Treasure ET. Essential Dental Public Health. Oxford; 2002.
- OECD(編), 鐘ヶ江葉子(訳). 図表でみる世界の保健医療. OECD インディケータ. 2009年版. 東京: 明石書店, 2009.

図5：川の流れと健康づくり

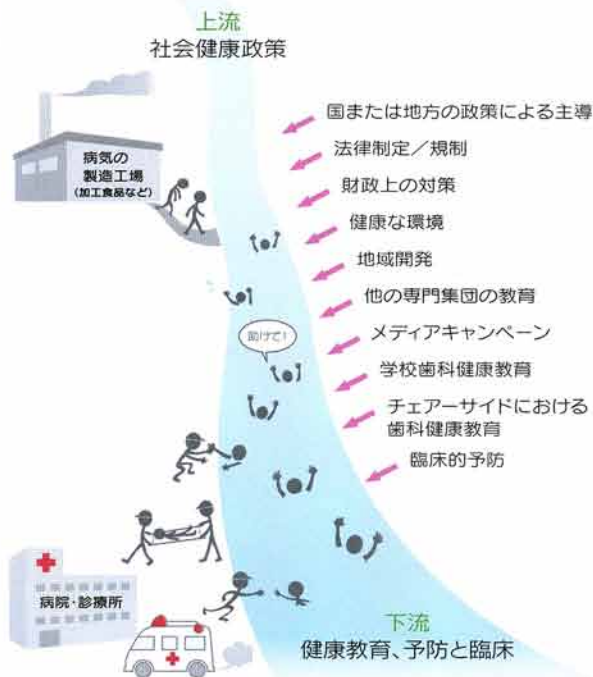


図5 健康づくりにおける川の上流と下流（参考文献8より引用）。

図6：OECD加盟国中の平均寿命と健康への意識

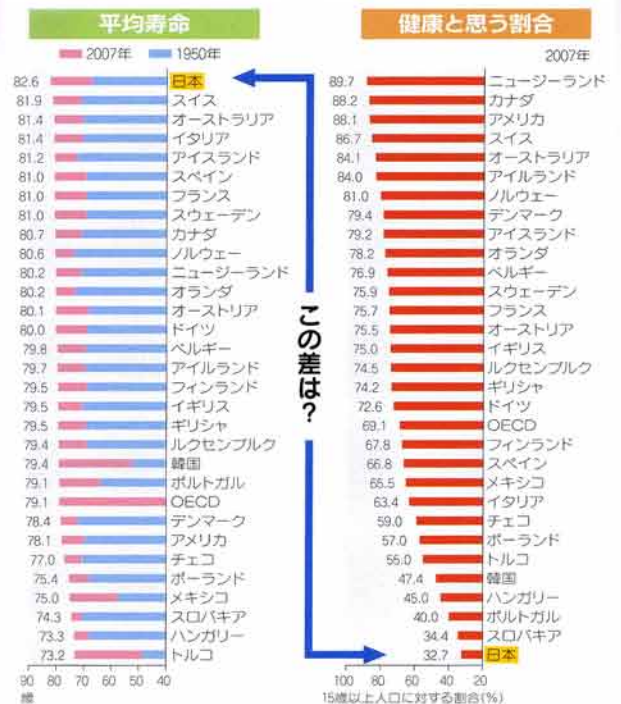


図6 日本は、平均寿命は世界最長である一方、自分は健康だと思う人の割合は世界最低である（参考文献9より引用）。

Column

vol.1 シルバーカー

伊里みゆき

総合相談グループ リーダー
社会福祉士・主任ケアマネジャー



高齢になると、多くの人が膝の痛みを感じる。膝の痛みは本当に辛い。散歩をしたくても出かけられない。近くの友人にも会えない。家の中に閉じこもっていると足の筋力が低下してしまう。まして買い物へ行くなれば重い荷物を持たなければならない。便利な宅配サービスはたくさんあるけれど、自分で出かけて品物を選びたい。

そんなときは、歩行に不自由を感じる高齢者のためのシルバーカー（歩行補助車）が便利である。手押しの四輪車で、買い物に便利なバッグが備えてある。歩き疲れたとき、座ることができる座面付きタイプもある。最近はお洒落なものも多く、男性向けタイプもある。旅行カバンのもので、さっそうと歩きたい。外出すれば人と会話できるし、笑顔になれる。

介護保険制度の認定を受けた方は、シルバーカーに近い歩行器がレンタル可能（1割負担）となるので、介護保険の担当や相談窓口にご相談すると良い。

写真左：島製作所 「デュオDX」メーカー希望小売価格：29,400円 <http://www.shima-seisakusyo.com/>
写真右：アップリカ 「お通者カーショッピング」メーカー希望小売価格：22,890円