

# コミュニケーション

- 口腔の健康からQOLの向上へ -

第 39 号

平成 18 年 4 月 1 日発行

発行

東京都立心身障害者口腔保健センター

〔指定管理者：社団法人 東京都歯科医師会〕

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1 番地 1 号

セントラルプラザ 8F・9F

代表電話：03-3235-1141 / FAX：03-3235-1144

診療・予約に関する電話：03-3267-6480

## 口腔の健康づくりを

### 生活支援でサポート

#### 保健師の役割

#### はじめに

誰しも心身が健康であり、快適で健やかな生活を送りたいと願っていると思います。しかし心身に障害のある方、またはそのご家族の方々にとっては、多かれ少なかれ日常生活に何かしらの支障を感じてしまうこともあるのではないのでしょうか。

当センターは、障害のある方たちに対して歯科医療を提供する立場にありますが、以前より『口腔の健康からQOLの向上』を考え、ただ治療を行うだけでなく、生活面へのアプローチも診療の一環として取り組んでまいりました。

そこで今回は、口腔と生活がどのようにかわるのか、そして特に生活面の問題解決のために、当センターではどのようにアプローチをしているのか、またその中で欠かせない存在である保健師の役割についてもご紹介していきたいと思えます。

#### 口腔と生活の関係は？

まず生活と口腔の病気はつながるのでしょうか？一般的なお話からしたいと思います。

#### 1. 生活から口腔へ

口腔の二大疾患は『虫歯』『歯周病』ですが、特に歯周病は生

活習慣病の一つとして位置付けられています。これはなぜかという点、歯周病は、直接の原因となる歯周病菌と体の抵抗力との戦いであり、歯磨きなどの自己管理意識や習慣が悪く、口腔内の歯周病菌の数が多くなると起こる。不規則な生活習慣で体の抵抗力が下がる時に引き起こる、ためです。もちろん虫歯も、歯磨き習慣、必要以上の甘いものの飲食やだらだら間食をしたりするような食習慣が影響するため、生活習慣病と言ってもおかしくはありません。

また肥満や糖尿病など他の生活習慣病も、食習慣と密接な関係があるため口腔の問題と重なる場合も多く、口腔と生活は切り離せないものなのです。

次に口腔環境の悪化はどのように生活に影響するのでしょうか？

口腔には人間が生きていく上で、たくさんの重要な役割があります。例えば、『食べる』こと・呼吸をすること』など生命を維持するために必要なこと、話をすること・表情を作ること』など、人と人とのコミュニケーション、社会生活において必要なことなどです。

#### 2. 口腔から生活へ

そのために、虫歯や歯周病をそ

のままにしておく、

歯が痛む、違和感がある

歯がぐらぐらする

口臭がある

歯並びが悪くなる

歯が抜ける

などの結果：

『うまく食べられない』

『うまく話ができない』

『見た目や口臭などで、社会生活に影響する』

というように、人間として生活する上でとても重要な部分への支障が起こってしまいます。

以上一般的なお話をしてきましたが、次に特に障害のある方にとって、口腔は生活にどのように影響を及ぼすのでしょうか？例を挙げてご紹介していきたいと思えます。

#### 3 障害のある方にとっての口腔と生活がつながる問題

##### 【A君のケース】

歯磨きが十分にできないため、大きな虫歯ができてしまったA君。しかし、お母さんに口の中を見せないうちに、気付かないうちに進行してしまつたようです。



その痛みにより、落ち着きがなくなり、夜もぐっすり眠れな

いなど生活が不安定になってしまいました。さらに、硬いものを噛んだ拍子に痛みによりパニックを起こしてしまいました。こういった生活面や情緒面の問題から学校を休みがちになり、大好きだった外食もできなくなつてしまいました。

##### 【S君のケース】

グループホームに入所しているS君は、抗てんかん薬を服用しています。薬の副作用で歯肉が腫れやすい上、歯磨きが不十分なため、口の中に食べかすや歯垢がくっついてネバネバしています。この汚れにより口臭がひどくなり、人と会話する際も相手に不快感を与えてしまうため、対人関係も悪くなつてしまいました。



このように、障害のある方たちにとっての口腔の問題は、単に口腔だけではなく、全身の健康や情緒面、さらには対人関係など、生活全般にかかわる問題につながりやすいのです。

歯磨きがうまくできないため虫歯・歯周病が進行する

痛み

歯の喪失

口臭

食欲低下・低栄養  
自傷・パニック  
筋緊張が強くなる

うまく噛めない・飲み込めない  
発音が聞き取りにくい  
表情の変化

周囲に不快感を与える

図 口腔の病気が生活に及ぼす影響

障害のある方たちは、痛みや違和感を言葉で表現できなかったり、歯磨きを嫌がり口腔内を見せなかつたりすることがあるため、保護者や介助者が気付かない間に病気が進行してしまつても少なくありません。早い時期に虫歯や歯周病を発見するためには、定期的に歯科にかかり、健診を受けることが必要となります。また、専門的口腔ケアにより、口腔内の普段落としきれない汚れ(歯垢、歯石)を落とすことで、さらに虫歯や歯周病のリスクを下げることもできます。

この様な虫歯・歯周病といった口腔の病気やトラブルは、担当の歯科医師、歯科衛生士が協力して診療を行っていきます。しかし、患者さんやご家族の方は生活面にも様々な

悩み、問題を抱えていることが多く、予約時間の中で行えることには限りがあり、患者さんの全てに行き届かないこともあります。そこを補う、またはサポートする役割として保健師が介入しています。

実際には患者さんの診療時間中に、傍らや相談室にて保健相談、指導を行っています。このように一人の患者さんに対して、必要に応じて専門職（他に言語聴覚士や栄養士）が携わる、チームアプローチを行っています。

次に当センターの保健師が、どのような役割を持っているのかを、ご紹介したいと思います。

### 保健師の仕事

#### 一般的な保健師の仕事

保健師は、地域で暮らす人々の健康に対して、医学的な問題だけでなく、家庭などの生活問題にも密着した視点でアプローチしていく役割があります。また、広い目でその人を取り巻く問題を捉える必要であるため、ご家族と一緒に考えていくことも大切です。

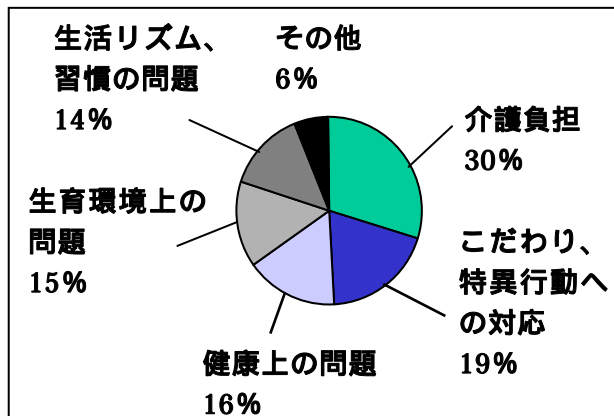
実際には、地域の乳幼児や高齢者の家庭訪問や健康相談、集団検診などを通じて、病気の早期発見や疾病予防、健康教室の開催などを行っています。その他、企業で働くサラリーマンやOLの方の健康管理や、小中高、大学まで保健予防活動を行っています。

#### 当センターでは...

当センターでの保健師の仕事は患者さんや保護者の方の相談役です。その相談内容は様々で、

例えば、患者さん自身だけでなく保護者の方も体調が悪かったり、睡眠がうまくとれずいつもイライラしていたり、そこで患者さんの問題行動に対応しなくてはいいなかったり、または、保護者の方ご自身も高齢となり体力面、精神面にも介護が負担になっていく、というような介護負担の相談が一番多い傾向にあります。

### 相談内容



それでは実際保健師が介入したケースをご紹介します。

#### 【介護負担の問題】

Kさん（自閉症、三十五歳）  
Kさんは両親と三人暮らしです。Kさんは三歳のときに自閉症と診断され、お母さんはそのことがショックで統合失調症になってしまいました。それから三十年間、お父さん一人で仕事をしながらKさんとお母さんの世話をしてきました。

Kさんの口腔内は、歯周病のため出血や腫れが認められましたが、お父さんの歯磨きに対する拒否が強く、本人だけで歯磨きを行っているため、自宅でのケアは難しい状態でした。そこで、介護負担の軽減の相談を受けて保健師がかかわるようになり、障害年金の受給や、支援費の利用をアドバイスしました。現在はガイドヘルパーさんに当センターへの通院（移動介護）や、身体介護では歯磨き援助も受けています。

その他食生活の面でも、甘いものを食べる習慣から、肥満の問題がありますが、地域の保健師と連携を取りながら、食事の改善と、お母さんとのかわりについて検討しています。

#### 【生活リズムの問題】

Mさん（ダウン症、二十五歳）  
Mさんは両親と三人暮らしです。Mさんは以前、素直で従順な性格でしたが、突如反抗期のように自分中心の行動をとるようになり、自宅に引きこもり、生活リズムも崩れ、昼夜逆転の生活になってしまいました。夜中に家でいたずら、近くのマーケットで買いものをして、好きなものを食べあさるなどの行動もみられました。そのためにお母さんも生活を乱され、体力的にも疲れてしまい、体調不良とイライラがつのるようになってしまいました。  
口腔内は、自宅での日常のケアと、当センターでの定期管理が必要な状態でした。そのためまず生活リズムの改善の必要があると判断し、保健師が介入しました。

そこで、安定剤、入眠剤の服用時間をずらしていくようアドバイスし、睡眠リズムから生活の改善を図りました。  
その結果、現在では通所施設に毎日通い、食事も規則正しく摂れるようになり、お母さんの負担軽減につながりました。



保健師の齋藤です！

このように、皆さんと一緒に問題に向き合い、小さな問題でも解決していくよう、支援しています。



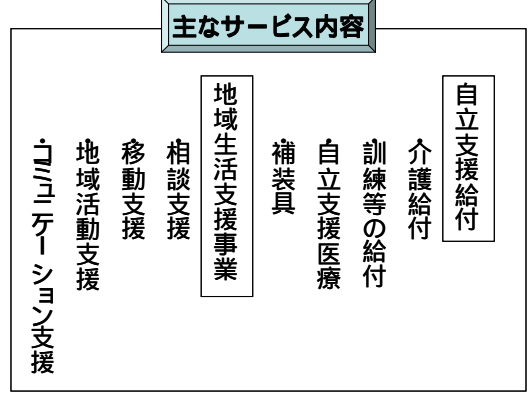
活用しよう！

#### 障害者自立支援法

この四月より、これまでの支援費制度に変わる障害者自立支援法が施行されました。これは、障害のある人々が住みながら地域で、自立した快適な生活を送られるようなサービスを提供していくものです。サービスを受けられる対象は、心身に何らかの障害のある、乳幼児から高齢の方となり、費用は介護保険と同様に、国と都道府県、区市町村が分担し、利用者にも約一割の負担額が生じます（所得によって差がある）。高齢者のサービスで介護保険と重なるものについては、介護保険が優先します。

得によって差がある）。高齢者のサービスで介護保険と重なるものについては、介護保険が優先します。

### 主なサービス内容



そこで、歯科診療サービスに関連したものは、歯科医院を受診するための付き添いサービスや身体介護の歯磨き援助サービスなどが挙げられます。ぜひ活用してみてくださいいかがでしょうか。

（区市町村によって具体的なサービス内容が異なる場合もあるため、詳細については最寄の障害福祉課にお問い合わせください。なお、現在のこれまでの施設サービスについては、十月からの変更となります。）

### おわりに

以上、口腔と生活の関係から、当センターでの診療、保健師の役割について紹介させていただきました。

今後わたしたちは、口腔をみるだけでなく、患者さんやご家族の方たちの声を聞きながら、QOLの向上につながるサービスの提供ができるよう努力していきたいと思っています。

### 研修会のお知らせ

当センターでは、保護者や介助者対象の研修会をはじめ、障害のある人にかかわるさまざまな職種を対象とした研修会を行い、口腔保健への知識や理解を深められるよう努めています。皆様のご参加をお待ちしています。

対象：保護者・介助者等  
第1回 5月9日（火） 10時～12時  
第2回 9月4日（月） 13時～15時

\*当研修は各回とも同一内容です  
対象：発達障害児にかかわっている施設職員  
第1回 4月10日（月） 10時～15時  
第2回 4月24日（月） 10時～15時

対象：保健師・ケアマネージャー

第1回 6月9日（金） 10時～15時  
第2回 7月2日（日） 10時～15時

受講料 無料  
場所 当センター8階研修室  
お申し込み・お問合せ 研修担当までお電話ください。

03-3235-1141

研修内容等詳細については、当センターホームページ「研修のご案内」をご覧ください。  
(http://www.tokyo-ohc.org/)