



フレイルになる人は2年前に舌の動きが衰えていた！

◆発表のポイント

- ・フレイル^(注1)とは健康な状態から要介護の状態に移行する中間の段階で、加齢によって心身が老い衰え、軽度の認知障害や社会とのつながりが減少した状態のことをいいます。
- ・様々な要因を分析した結果、2年後にフレイルになった人はすでに舌の動きが衰えた人たちでした。
- ・舌の動きは訓練すると維持・改善できるといわれているため、舌の動きが衰えないようしっかり動かすことで、フレイルを予防できるかもしれません。

岡山大学病院歯科・予防歯科部門の竹内倫子講師、岡山大学学術研究院医歯薬学域予防歯科学分野の森田学教授らの研究グループは、「タ」の1秒間に発音できる回数が少ない人は2年後にフレイルになりやすいことを明らかにしました。この研究成果は、2022年1月20日、スイスの学術雑誌「*International Journal of Environmental Research and Public Health*」に掲載されました。

舌の動きが衰えないようにすることで、将来フレイルになることを予防できる可能性があります。これは介護予防にもつながり、健康長寿社会を目指す日本において、健康寿命を延伸する一助となる可能性もあります。

◆研究者からのひとこと

身体の健康とお口の健康はつながっています！元気な身体で楽しい人生を過ごすためにも、むし歯や歯周病といった病気に注目するばかりでなく、お口の機能の面も大事にしていきたいです。



竹内講師

■発表内容

<現状>

フレイルとは、年齢とともに体や心の力、社会的つながりが弱くなった状態のことをいいます。そのまま放置すると病気にならないまでも手助けや介護が必要な状態になる可能性が高くなりますが、適切に対応すれば予防・改善が見込まれています。

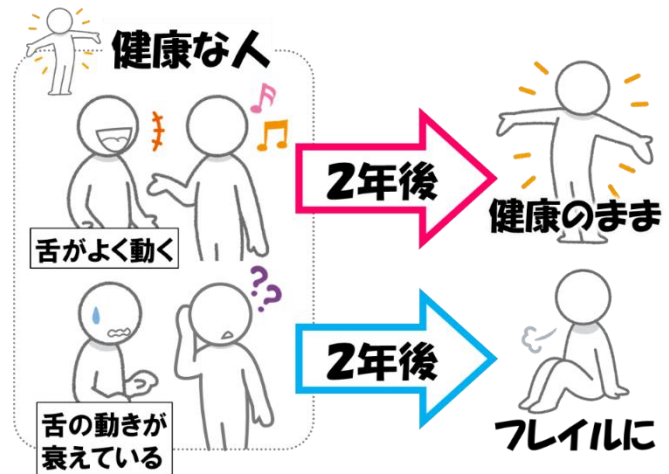
そこで、フレイルを予防するための調査研究が行われ、様々なことがフレイルに関係していることが分かってきました。口の機能もその1つです。しかし、研究の方法に限界があり、口の機能とフレイルに関連があるということはいえるものの、口の機能が悪いからフレイルになるのか、フレイルになるから口の機能が悪くなるのか分かりません。



PRESS RELEASE

<研究成果の内容>

岡山大学病院歯科・予防歯科部門を受診した60歳以上の患者を対象にフレイル評価を行い、健康だった人を2年間追跡調査しました。2年後に健康のままだった人とフレイルになった人とにどのような違いがあるか様々なことを分析したところ、2年後にフレイルになった人はすでに舌の動きが衰えていることが分かりました。舌の動きが衰えるとコミュニケーション障害や栄養不足を介してフレイルに影響する可能性があります。



<社会的な意義>

舌の動きは訓練すると維持・改善できるといわれています。適切な介入を行うことによりフレイルを予防・改善できるかもしれません。

■論文情報

論文名：Oral Factors as Predictors of Frailty in Community-Dwelling Older People: A Prospective Cohort Study

掲載紙：International Journal of Environmental Research and Public Health

著者：Noriko Takeuchi, Nanami Sawada, Daisuke Ekuni, Manabu Morita

DOI：10.3390/ijerph19031145

■研究資金

本研究は、日本学術振興会科学研究費助成事業（JP17K12046、JP17H04421）の支援を受けて実施しました。

■補足・用語説明

（注1）フレイル

高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念（日本老年医学会、2014）。



岡山大学は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



<お問い合わせ>

岡山大学学術研究院医歯薬学域（歯）予防歯科学分野
教授 森田 学
（電話番号）086-235-6712 （FAX）086-235-6714