

【特集】ご存知ですか？
オーラルフレイル



ご存じですか？ オーラルフレイル

健康長寿のカギを握るのは…



最近よく耳にするオーラルフレイルとは、歳をとって噛む機能、飲み込む機能が衰えること…という理解でよいでしょうか。口に関わる医療事情を嚥下(えんげ)まで含めて少し教えてください。

丸茂 わたしが摂食・嚥下の看護師認定を取ってちょうど12年くらいになるんですが、ちょうどその頃に口腔ケアが大事と言われ始めました。誤嚥性肺炎の観点からです。「病棟の患者さんの口の中をきれいにする指導をしてよ」と師長に言われ、口腔ケアサミットという研究会にも参加しました。「食べる口を作る」という見地により、鍛えたり、食べ方の工夫や提案をしたりと、口の中を清潔にということから一歩先を行っていて感銘を受けました。そうした経



歯科口腔外科部長
鎌田 孝広 Kamata Takahiro

験を糧に嚥下、つまり飲み込むというを中心にしてきたのですが、次第に「噛む」ということの重要性にも気づきました。噛むと唾液が出て美味しく感じる上に、リズムが良くなるので嚥下にも影響します。もちろん栄養にも直結します。「噛む」ことは食べることで、それは社会的、心理的なことにも影響します。

「噛む」という話になったところで、鎌田先生の立場からいかがでしょうか。

話は少し変わりますが、病院の歯科口腔外科がどのようなことをしているのか教えてください。

鎌田 一つはがん治療です。放射線が必要な場合や再建術が必要な場合は大学に紹介になるのですが、それ以外は当院で治療をします。

数としては、地域の歯科医院からの紹介で、高齢だったり、持病があったりでリスクが高い方の抜歯や小手術の対応をするのが多いです。高齢者だけでなく、若い方やお子さんの治療でも全身麻酔が必要という場合などは、当院に依頼がきて処置をします。

最後に読者に向けてメッセージをお願いします。

鎌田 当地域には、口腔ケアにも熱心な歯科医院がたくさん

鎌田 最近では、噛むことが認知能力の維持にも役立つとのデータもあります。自分の歯で噛むことは大事なのですが、もし自分の歯がなくなったり、としても入れ歯を入れたり、ブリッジやインプラントを入れたり、義歯だったとしても噛めるようにした方が良くと考えられています。義歯の難点は、人によって慣れなかったり、合わなくて痛みが出たりすることで、必ずしも快適に使えるわけではないので、やはり自分の歯を大切にするというのが一番の基本にはなります。

歯については、どんなことを心がけていけば良いでしょうか？

鎌田 まず、失う原因を食い止める。そのための定期検診が大事です。歯周病は慢性疾患なので歯科に定期的に通つ

て、できるだけ進行を遅らせていく。ぐらぐらしてどうしようもなくなったら歯を抜いて入れ歯を入れる。失わないための努力と、失った後の対応の両方がともに大切です。

噛むこと以外にオーラルフレイル全体から見えて気をつけることはありますか？

丸茂 栄養面ですね。機会あるごとに紹介させてもらっているのが「ちよい足し」です。ミックスナッツを料理にかけるとか、ちよつと噛みごたえのあるものを料理に加えるとか。がんばらなくても栄養不足を解消でき、ちよつと噛めるものを足すことで唾液が出て、しっかりと食べられる口の環境が整います。あとは、口が弱ってきたな、ポロポロこぼし始めたなど、の時期から、口の体操をするのも良いですね。

あるので、ぜひ「かかりつけ歯科医」を作ってください。そして痛くなつてから行くのではなく、噛む力を長く保つためにも3か月1回もしくは6か月1回など定期的に通うのがおすすめです。日頃のケアや相談をしていて、かかりつけ歯科医院で対応がむずかしい場合などはご相談ください。

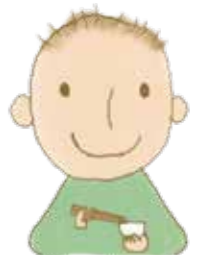
丸茂 食べることや飲み込むことに関して、例えば「よくむせる」とか「最近痩せてきたかも…」などがあるようでしたら、食・えんげ外来が対応します。(聞き手:編集部渡辺慶介)



摂食・嚥下障害看護認定看護師
丸茂 広子 Marumo Hiroko



食・えんげ外来は、食べる機能を維持し、回復していくための専門外来です（毎週金曜日午後／予約制・歯科口腔外科内）。食事や飲み物でむせやすくなくなったり、飲みにくさを感じるようになった方が「おいしい」を長く続けられるように、あなたの「食べるチカラ」を、内科医師、リハビリ医師、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、認定看護師、言語聴覚士ほかで構成された専門チームの連携により、さまざまな角度から評価とサポートしていきます。



① 受付（歯科口腔外科）

栄養状態や肺の状態を確認

② 健康チェック

採血と胸部レントゲン撮影



食に関わる筋力を調べます

③ 身体チェック

歩く速さ 握力 身長体重
ふくらはぎの太さ



お口や歯の状態を調べます

⑤ お口チェック

食べる・飲む力と機能の観察
乾燥や舌の状態の確認
飲み込みの反応（反復唾液飲み）



検査や観察の結果を説明します

⑦ 診察のまとめ

それぞれの検査の結果
状態の説明
日常生活でのアドバイス

ちよい足し
カムカム調理で
フレイル予防

ご飯、パン、麺にタンパク質をちよい足し：卵や納豆、サバ缶など手間いらずの食品ならすぐおいしい！



噛み応えをよくするナッツや小魚、硬ゆで＆大きめカット野菜のちよい足しは、栄養的にも優等生です。

ゴロゴロ野菜でカムカム!



冷凍枝豆や缶詰利用で簡単グレードアップ



定番チーズに目玉焼き
レーズンやナッツでアレンジも



タンパク質はもちろん、注目の栄養成分が豊富な鮭にしゃきしゃき食感のキノコと野菜を添えて

食事のようすを伺います

④ お食事問診

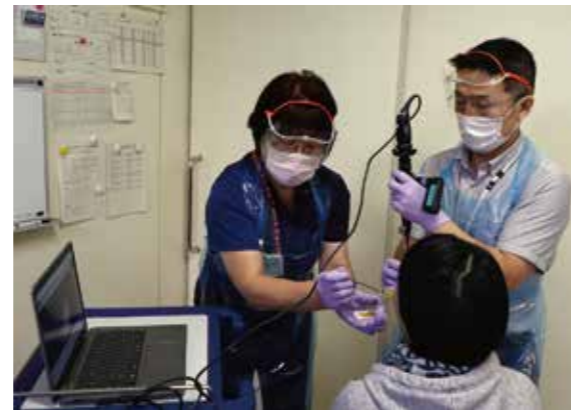
食事の時間 食事量の変化
好きなもの むせやすさ
食べにくいもの など



内視鏡検査で飲み込みを診ます

⑥ 飲み込み検査

ゼリーなどを食べながら飲み込みの動きのどに残る食べ物を観察



のどを鍛える食事方法や体操をお伝えします

⑧ サポート

状態に合わせた食べ方の工夫
とろみのつけ方
簡単な訓練





整形外科医師 許 智永 きよ ともひさ

このたび退職することとなり、皆様には大変お世話になりました。整形外科としての経験が浅く、ご迷惑おかけすることも多々ありましたが非常に多くの症例を経験させていただきました。他科の先生方やコメディカルの皆様と気軽に相談できる環境の中で、安心して診療に取り組むことができました。微力ではございましたが、地域医療に少しでも貢献できておりましたら幸いです。これまで本当にありがとうございました。



循環器内科 (フェロー) 出口 慧人 でぐち あきひと

このたび退職することとなりました。至らぬ点も多く、不要とも言われましたが、定期外来の最終日には多くの患者さんから温かいご挨拶や励ましのお言葉をいただき、少しは地域医療の一端を担うことができたのではないかと感じています。ここで学んだ多くの経験と出会いに感謝しながら、新たな場所でも循環器内科医・集中治療医として必要とされる医師を目指して歩んでまいります。これまで本当にありがとうございました。



リウマチ膠原病内科 (フェロー) 司馬 熙 しば ひろし

専攻医としての5年間、大変お世話になりました。医師として未熟な私を育ててくださったのは、スタッフや地域の皆様です。当初は、病という繊細な局面に「よそ者が割り込む」ような居心地の悪さを拭いきれませんでした。しかし、患者さん・ご家族を中心として対話を重ね、個々の生き方を共に考える中で、次第に「伴走者」の役割を自覚できるようになりました。ここで得た経験を糧に、新天地でも誠実な診療に励みたいと思います。



循環器内科医長 青山 泰 あおやま ゆたか

1年間という短い期間でしたが、お世話になりました。高い水準で地域医療を支えている諏訪中央病院で勤務できたことは、とても貴重な時間であったと感じています。少しでもこの地域の循環器診療に貢献できていたら幸いです。来年度以降は自治医科大学附属病院に戻り、当院で得た経験や感覚を生かせたいと思います。皆様のご健勝をお祈り申し上げます。ありがとうございました。



診療所科医師 西岡 照平 にしおか しょうへい

地域の皆様、諏訪中央病院組合の皆様には大変お世話になりました。私は2020年に当地に移住してきました。コロナ禍で外出自粛や3密回避などから、人と人との関わりに障壁の多い時期でした。そんな中でも関わらせていただいた患者様やそのご家族様、また組合員の皆様からは多くの励ましをいただきました。今後は出身地である和歌山県に戻り、地域医療に従事していきます。本当に、これまでありがとうございました。



整形外科医師 竹村 司 たけむら つかさ

1年間という短い期間ではありましたが、大変お世話になりました。初めて茅野市に住み、諏訪中央病院の整形外科医として医療に携われて自分自身、非常に成長した1年間を過ごさせていただきました。諏訪中央病院での勤務は終了となりますが、長野県内での勤務は来年も継続となりますので、今後何かのご縁で皆様と再会できましたら幸いです。支えてくださった皆様、本当にありがとうございました。今後も精進していきます。



在宅診療科 部長 宮坂 晋太郎 みやさか しんたろう

4年間という短い期間ではありましたが、在宅医療を中心に皆様の生活に関わる機会を頂きまして誠にありがとうございました。診療科に囚われずお互いを尊重し助け合う医師や他職種の皆様による心強いサポートのもと、患者さんやご家族の「納得」を得られるような在宅診療を目指すことが出来ました。在宅医療の大半は関連施設であるリバーサイドクリニックに引き継がれましたが、患者さんの生活や人生に寄り添う医療者が今後も諏訪中央病院で育っていくことを上諏訪の地より陰ながら応援させていただきます。



循環器内科医長 橋本 理 はしもと さとし

後期研修医からおおよそ10年間お世話になりました。旅行でしか長野に来たことなかった私ですが、すっかりこの地域に魅了され、色々な経験をさせていただきました。多くの方との出会いが自分を成長させてくれたと、大変感謝しております。来年度は不整脈に対するカテーテルアブレーションを中心とした研鑽を積む予定です。また成長して戻ってこられたら嬉しいです。皆様のご多幸をお祈りしております。



外科医長 丹波 和也 にわ かずや

この度、5年間勤務いたしました当院を退職することとなりました。スタッフの皆様の支え、そして何より患者様からの温かいお言葉に励まされ、充実した日々を過ごすことができました。地域の皆様の健康に微力ながら関わったことは、医師として大きな財産です。ここで学んだ経験を胸に、今後も精進してまいります。5年間、本当にありがとうございました。皆様の益々のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

退職医師からのメッセージ

令和8年3月末



名誉院長 兼施設長 吉澤 徹 よしざわ とおる

平成8年7月より29年余り、当院に勤務してまいりました。この間、診療を続けることができましたのは、病院の同僚やスタッフの皆様をはじめ、多くの方々に支えていただいたおかげです。

とりわけ病院長在任中には、未熟な私を地域の皆様が温かくお力添えくださいましたこと、この場をお借りして心より御礼申し上げます。

4月からは下諏訪の診療所にて、引き続き地域医療に携わってまいります。今後は、外部の立場からではありますが、諏訪中央病院を応援してまいりたいと存じます。長い間、本当にありがとうございました。



はら わこ
専攻医 原 和子

この度3月をもちまして諏訪中央病院を退職することとなりました。一年間、診療を通して地域の皆さまと出会い、温かいお言葉や笑顔に支えられながら歩んでまいりました。診療を通じて幸せに思えた出来事も、苦い経験も、一生忘れられない財産となりました。多くの学びとご縁に感謝申し上げます。今後もこの経験を大切に研鑽を重ねてまいります。皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



たかの しゅう
専攻医 高野 秋

半年間お世話になりました。秋の紅葉は美しく、冬の寒さは厳しく、八ヶ岳の景色に日々癒される毎日でした。力不足を感じることも多かったですが、皆さまに支えていただき感謝しています。これからも患者さんとともに歩む医師を目指し、成長していつかまた長野県に戻ることができるよう、日々精進します。半年間ありがとうございました。



いとう さえ
専攻医 伊藤 沙恵

諏訪中央病院での6ヶ月間、地域医療の現場で多くのことを学ばせていただきました。外来や病棟を通して、病気だけでなく患者さんの暮らしやご家族の思いに寄り添う医療の大切さを実感いたしました。日々温かくご指導くださった先生方、支えてくださった多職種の方、そして地域の皆さまに心より感謝申し上げます。今後も学びを忘れず、少しでもお役に立てる医師になれるよう精進してまいります。



みなみ こまち
専攻医 南 小町

2023年より諏訪中央病院で勤務いたしました南小町と申します。松本で生まれ育ち、茅野は初めてでしたが澄んだ空気と雪山の美しさに毎冬心を動かされました。愛犬と過ごせる場所も多く、四季折々を満喫しました。

未熟な私を支えてくださった地域の皆さまに心より感謝申し上げます。また当地に戻る機会がありましたら、少しでも医療で恩返しできるような尽力できればと思います。皆さまのご健康とご多幸をお祈りいたします。



やまなか あみ
専攻医 山中 亜美

9ヶ月間という短い期間でしたが、大変お世話になりました。はじめて県外での勤務で緊張していましたが、入院や外来で関わらせていただいた方々皆様に温かく見守っていただき、伸び伸びと楽しく仕事をさせていただきました。ご迷惑をおかけすることも多かったかと思いますが、貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。今回の経験を活かし、今後患者さんやご家族さんにとって良い医師となれるよう、精進してまいります。



まちだ ゆういち
専攻医 町田 優一

10月から半年間、総合診療科と循環器内科で大変お世話になりました。諏訪の厳しい冬の寒さの中で、ふと見上げた星空の美しさと、何より地域の皆様の温かさが心に残っています。

4月からは八王子に戻り救急医として復帰しますが、この地で皆様と関わる中で学んだ「生活に寄り添う医療」の視点を大切に、次の現場でも精進いたします。短い間でしたが、本当にありがとうございました。



うえき かずあき
専攻医 植木 一陽

医師になってから最初の4年間を諏訪中央病院で過ごし、たくさんの方と出会い、かけがえのない経験をさせていただきました。5年目は院外研修へ、皆さんからの温かい言葉に送り出さいただき、いまま前向きな気持ちで学ぶことができいております。もう少し院外で勉強させていただき、皆さんに恩返しできるようになって、またお会いできたら嬉しく思います。5年間、本当にありがとうございました。



みなみ ゆうた
専攻医 南 優太

内科研修を修了し、このたび地域派遣のため当院を離れることとなりました。3年間という短くはない期間、患者様をはじめ、先生方、スタッフの皆様、地域の方々など、すべての方に温かく支えていただきました。当院での研修を通じて、内科医としての知識や技術を一から学び、医師としての礎を築くことができたと感じております。至らぬ点も多くご迷惑をおかけしましたが、日々多くの学びと成長の機会をいただいたことに心より感謝申し上げます。今後は新たな環境でさらに研鑽を重ね、皆様からいただいたご恩を地域医療の場で少しでも還元できるよう努めてまいります。これまで本当にありがとうございました。



消化器内科 (フェロー) あおき ふみや
専攻医 青木 文哉

2022年4月より内科専攻医として入職してから4年間、大変お世話になりました。茅野という恵まれた環境の中で、公私ともに日々充実した時間を過ごすことができました。諏訪中央病院では内科の中でも消化器内科を専攻し、研鑽を積んで参りました。来年度からは上小地域の病院での勤務の予定です。諏訪中央病院で身につけた知識や技術、経験を今後の勤務に活かし、より一層精進して参ります。これまでのご指導・ご支援に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



たきみや りゅういち
専攻医 瀧宮 龍一

この度、5年間過ごした茅野の地を離れ、新潟県へ歩みを進めることになりました。病棟の窓辺から仰ぎ見た、四季折々に表情を変える壮麗な八ヶ岳。その雄姿に励まされながら臨床に向き合った日々は、私の人生において最も彩り深く、医師としても、1人の人間としても成長できた時間でした。地域の皆様との温かな出会いと、共に過ごした記憶の一つ一つを心の灯火として、地元新潟で研鑽を積んで参りたいと意気込んでおります。



うえの ゆみこ
専攻医 上野 裕美子

3年間大変お世話になりました。先輩方やスタッフの皆様を支えられ、そして患者様のおかげで、あたたかな地域医療を学ばせていただきました。諏訪中央病院で教えていただいたことを糧に、よりよい医療を提供できるよう精進して参ります。本当にありがとうございました。

ホスピタルコンサートを開催しました

2024年、久しぶりに開催することができたホスピタルコンサートの「癒されました!」「また開催してほしい」など、多くの方からいただいた好評を受けて、今年度もコンサートを企画。クリスマスに向けて、患者さんや地域のみなさんに癒しのひとときをプレゼントできたらと、ひだまりボランティアが中心となり昨年12月20日(土)に開催しました。

今回は、地元の宮川小・北部中から児童・生徒さん、当院看護学生も加わっ

て合唱はじめ、ピアノ演奏、ギター演奏、ゴスペル、オカリナなど、8組の出演者によりプログラムが組まれました。

大勢の観客をお迎えしたラウンジには、すばらしい音色と歌声が響き渡り、和やかな雰囲気の中、楽しい時間を過ごしていただけたと感じました。

当院は、これからも「やさしさ」と「つながり」を大事に、地域のみなさんの健康をお支えできるよう努めてまいります。笑顔や元気を呼び込むイベントに、次回もぜひお出かけください!



より魅力的な誌面作りのためのアンケートを実施しています。
「たんぽぽ」について、声をお聴かせください!

回答方法

QRコードから回答フォームにアクセスしてください。



【アンケートでお聞きする内容は…】

1. 「たんぽぽ」に対するご感想
2. 今後「こんな特集を読みたいな」といったご要望・アイデア

※所要時間 2分程度の簡単なアンケートです。
ご協力よろしくお願いたします。

たんぽぽ編集部 TEL 0266-72-1000(代) 広報調整係
回答フォームでの受付締切 2026年5月15日

