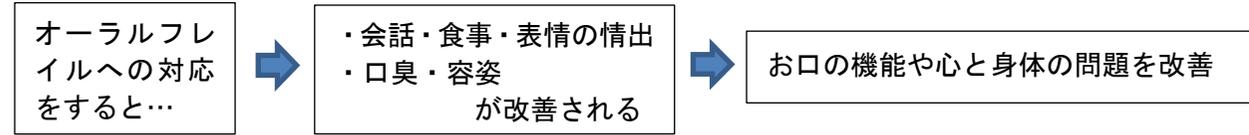


～「オーラルフレイル」ってご存じですか？～

前回のテーマは“虚弱”を意味する「フレイル」でした。今回は「オーラル（お口）のフレイル」についてです。口に関する“ささいな衰え”を軽視し、放置してしまうことで口の機能低下、食べる機能の低下をまねき、さらには心と身体の機能低下にまで繋がってしまいます。



1. まずは自分に“ささいな衰え”がないかチェック

- 滑舌低下
- 噛めない食品の増加
- 食べこぼし
- わずかな“むせ”
- お口の乾燥
- はないですか？

2. オーラルフレイル予防のための行動を起こしましょう

<口腔体操>

- ① 口を閉じたまま頬をふくらませたりすぼめたりする
- ② 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする



- ④ 舌を出して上下左右に動かす
- ③ 口を閉じて口の中で舌を下を上下左右に動かす



<お口の手入れ>

- ① 食後に歯を磨く
歯間ブラシや糸ようじも使いましょう。
- ② 洗口剤（うがい薬）も歯磨きとともに使う
- ③ 義歯（入れ歯）は外して手入れする
磨いたり入れ歯洗浄剤を使いましょう。
- ④ 時には舌の掃除をする
舌磨きブラシなどで「やさしくなでる」
- ⑤ 定期的に歯医者へ行く

<その他の予防法>

- ① しっかりよく噛んで食べる
お口の筋肉が鍛えられる。だ液がよく出る。脳が活性化する。
- ② おしゃべりする
- ③ 声を出す
音読、歌う、早口言葉など

参考文献：
オーラルフレイル対応マニュアル 2019
公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット、東京法規出版 日本大学歯学部接触機能療法学講座教授植田耕一郎監修「口腔ケアを始めましょう」 他

オーラルフレイルを理解して健康長寿を目指しましょう

まもろう ふせごう つながろう

おじいちゃん、おばあちゃん、食べないで！ それ、有毒植物ですよ！！

高齢者の方が、有毒植物を山菜などと間違えて食べて、死亡する事案が発生しています。



食用と確実に判断できない植物は、**採らない！ 食べない！**
売らない！ 人にあげない！

『ニラ』に似た植物が生えているのかわかるかしら？

よくわからないものは、食べてはいけません！

- 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- 有毒植物が山菜に混じっていることがあります。食用と雑草に判断できない植物を食べるのはやめましょう。
- 食用の植物だと思っても、植えた覚えのない植物を食べるのはやめましょう。

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！

厚生労働省

食べないでください！ 食用と間違えやすい有毒植物の例

スイセン 【中毒症状】 食後30分以内で、吐き気、嘔吐（おうと）、頭痛など。（※スイセンでは、悪心、下痢、流涎（りゅうぜん）、発汗、貧血、低体温などもあります） 【間違えやすい植物】 ニラ など（※スイセンは、ノビルやタマネギとも間違えやすいので、特にご注意ください）	イヌサフラン 【中毒症状】 嘔吐（おうと）、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。重症の場合は死亡することもあります。 【間違えやすい植物】 【葉】・ギョウジャニンニク ・ギボウシ と類似。【球根】・ジャガイモ ・タマネギ など
バイケイソウ 【中毒症状】 嘔吐（おうと）、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状が現れ、死亡することもあります。 【間違えやすい植物】 オオノギボウシ（ツルイ） ・ギョウジャニンニク など	グロリオサ 【中毒症状】 【根・球根】熱感、発熱、嘔吐（おうと）、下痢、腎臓障害などが発生し、臓器の機能不全などにより、死亡することもあります。 【間違えやすい植物】 【根】・ヤマモ
チョウセンアサガオ 【中毒症状】 口の毛舌、瞳孔の散大、意識減退、興奮、痙攣、心拍数の増加 など 【間違えやすい植物】 【葉】・モロヘイヤ ・アシタバ 【根】 ・ゴボウ 【球根】 ・ゴマ など	トリカブト 【中毒症状】 食後10～20分以内で、口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐（おうと）、頭痛、下痢、不整脈、血圧低下、けいれん、呼吸不全に至って死亡することもあります。 【間違えやすい植物】 ・ニンジンソウ ・モミジガサ など

代表的な有毒植物の特徴は「自然毒のリスクプロファイル」をご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/shokuhin/syokuchu/poison/index.html

厚生労働省

過去10年間の有毒植物による食中毒発生状況（平成22年～令和元年）

植物名	間違えやすい植物の例（「自然毒のリスクプロファイル」より）	事件数	患者数	死亡数
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ	57	195	1
ジャガイモ	西洋芋で栽培したジャガイモ、光に当たって皮が青くなる。青味（あざ）が強いジャガイモの皮の部分、芽の出たジャガイモの芽の部分には摂取しない	21	327	0
チョウセンアサガオ	ゴボウ、オクラ、モロヘイヤ、アシタバ、ゴマ	15	41	0
バイケイソウ	オオノギボウシ、ギョウジャニンニク	15	33	0
クワズイモ	サトイモ	15	30	0
イヌサフラン	ギョウジャニンニク、ジャガイモ、タマネギ	15	22	10
トリカブト	ニンジンソウ、モミジガサ	9	17	3
コバイケイソウ	オオノギボウシ、ギョウジャニンニク	5	13	0
ヨウシュヤマゴボウ	ヤマゴボウ	4	4	0
熊鷹肉ヒヨウタン	ヒヨウタン	3	20	0
ハシリドコロ	コホシトウ、ギョウワレ	3	8	0
ギボウシ	カラスナ、カラス	2	7	0
ユウゴ	ヒヨウタン、お粥に煮たクルミの殻のユウゴによる食中毒もある。昔の古いものは消費しない方がいい。	2	7	0
スノーフレック	ニラ	2	5	0
ヒガンバナ	ニラ、ノビル、タマネギ	1	2	0
タカラシ	セリ	1	1	0
その他（オオスズメ、ヒメスズメなど）		16	53	0
不明		4	8	0
合計		190	793	14



○「毒キノコ」にも、ご注意ください！
毒キノコによる食中毒に注意しましょう

○代表的な有毒植物及び毒キノコの特徴については「自然毒のリスクプロファイル」をご覧ください。

○一部地域で、山菜から放射性物質が検出されています。
山菜狩りをする場合は、放射性物質のモニタリング検査結果や各種制限などの情報を確認。または最寄りの市町村に安全性を問い合わせるなど、十分な注意を払ってください。
→ 林野庁ホームページ「山菜採取にあたっての留意点」