

# 加齢と「食べる力」

……食べる・しゃべる・笑う

—地球市民の書棚から②⑦

地球市民 大村 昌宏



2004年10月 AUS クイーンズランドにて

最初「老化と食べる力」とタイトルを付けたがイメージが悪いので「加齢」と言葉を入れ換えた。今流行りの「言葉」の入れ換えだ。しかしどんなに言葉を入れ換えても生物年齢が毎年加算され肉体は老化する「事実」は変わらない。この「老化」をいやというほど実感するアクシデントが我が身にあった。そしてつくづく毎日普通に「食べる」ことのありがたさ、大切さを実感した次第だ。今回は、「食べる」ことについて考える。

## 食卓、おしゃべりと笑顔

まずは写真の説明から。12年前、この子は父親の作った料理を本当に美味しそうに食べていた。その笑顔は、周りにいる者を幸せにしてくれた。今、この子の身長は176cm。愛情に包まれ健やかに成長している。この子には、ユーラシアの西と東、両端の民の血が流れている。この家族は、休日の夕食を大事にしている。この日は父親の出番、腕をふるって調理する。テーブルの真ん中には大鍋と大皿が置かれ、父親がアイコンタクトをとりながら各自の希望する量を取り皿に盛りつける。食事をしながら会話がはずむ。そして後片付け、各自が自分の食べた食器を流しまで運ぶ。今度は、子どもたちの出番だ、交代で皿洗いだ。男の子も女の子も当番制だ。残った料理は、外で待機している愛犬の元へ……。

## 義歯が真っ二つに割れた

さて我が身に発生したアクシデントだ。日本語の通じない旅先で下顎の義歯が真っ二つに割れてしまったのだ。結果、まともに食事ができなくなり、喋るのもままならない。楽しい旅行が数cmの亀裂の発生で惨めなものになってしまった。ホテルのフロントで日本語ができるというスタッフに相談、「接着剤」を売っているお店を捜してもらった。渡されたメモをたよりに街をさまよいようやくたどりついた薬局にあったのは「密着剤」。これでは修復でいい。コンビニを見つけてタナの隅々をチェックしようやく「接着剤」を発見、応急処置ができた。

帰国後、いつもお世話になっている歯科医のKさんに修復してもらった。Kさん曰く「最近、義歯に違和感がありませんでしたか？きっと加

齢で顎の骨が細り、義歯に負荷がかかったのではないかと思います」「定期的にチェックが必要。違和感が出たらすぐに来てください。調整・修復します」。

義歯が割れただけで20歳も、30歳も歳をとったような惨めな経験をした。

## 「食べる力」を取り戻す

書店でこんな本を見つけた。「食べる力 口腔医療革命」。医療ジャーナリストの塩田芳享さんの仕事だ。「食育」についての話しかと思ったら、高齢化社会の深刻な問題をとりあげていた。ただし「解」がきちっと提起されおりホットできる。以下、塩田さんの著書による。

### 「食べることを」を奪われる高齢者

食べ物が喉に詰まる、誤嚥による窒息死が年間約1万人にのぼるそうだ。交通事故死よりも多い人数だ。原因は、「飲み込む力」の低下、嚥下障害によるものだ。これは、窒息だけでなく肺炎の原因にもなる。

医療や介護の現場ではこの事故防止のために、嚥下障害がある高齢者については、「胃ろう」に切り換える場合がある。「胃ろう」とはチューブで直接胃に栄養分を送り込むやり方だ。これで栄養分は補給され、窒息や誤嚥性肺炎は防止できる。しかし一旦「胃ろう」を始めると「食べる」機能はどんどん退化する。結果、病院で「食べることができない高齢者」が大量に生まれることになる。当然、医療費も増加する。「超」高齢社会を迎える日本ではこれが深刻な社会問題となってきている。

塩田さんは、「胃ろう」はあくまでも「もう一度食べるためのステップ」にすべきとし「安易な胃ろう」はやるべきでないと主張する。「胃ろう」は

止むを得ず一時的な応急措置とし、その間「食べる力」が退化しないよう口腔ケアを施し続ける必要があると。

### 「社会的動物」人間の特殊な喉の構造

人間以外の動物は、誤嚥することはないようだ。「呼吸する道」と「食べ物が通過する道」とが「立体交差」する構造になっているからだ。しかし人間は、これが「交差」している。呼吸の流れは、鼻孔→咽頭→気管へと進む。食べ物は、口腔→咽頭→食道へと進む。咽頭の部分で人間は、この流れが交差する。食べ物が入ってきて「ゴクン」と飲み込む瞬間、気管の上についている咽喉蓋が倒れ、気管の入り口を塞いでくれる。無意識のうちに私たちはこれを繰り返している。高齢者が飲食時、よく咽ぶのはこれを失敗したからだ。

なぜ人間は、こんなに複雑な喉の構造になったのか。喋る（しゃべる）ためだ。「喋る能力」が進化したために、喉の容積を増やす必要があったのだ。人間が社会的動物として進化した故に複雑な喉の構造となった。

### 「口のリハビリ」で蘇る

医療においては、口腔のケアを専門とする歯科と体全体の健康をケアする医科とに隔たりがあった。しかし最近では「食べること」と「食べる力」の維持、ケアが重視されてきている。

塩田さんは、「口のリハビリ」口腔ケアが大切であり、食べるための「食医」を創る必要性があると呼びかける。「必要なことは、高齢者たちが持っている『食べる力』を最大限に引き出し、最期まで食べることに寄り添う。『食べるための主治医』が必要だと。

実際、ガンで余命 1 年と宣告されていた患者が、ご家族の希望で、チューブを外し、口腔ケアを施して、義歯を直し、おやゆから始めて

食べる力を回復した結果、最終的に体力も、気力も取り戻した事例を紹介している。「喋る力」、そして患者に「笑顔」が戻った、人生を取り戻したのだ。

\* 塩田芳享 著「食べる力 口腔医療革命」2017年 文芸春秋

## 食べる、しゃべる、笑う

私たちは動物だ。毎日食べることを繰り返すことで命を維持している。そしてその食べることは人間社会（集団）での「相互依存関係」を維持することで確保されている。その「相互依存関係」を維持、円滑にするために、私たちは「喋り」「笑う」。私たちの肉体でこの機能を担うのは「顔」であり「口」「口腔」だ。「口腔」には、歯、舌、喉がある。これを健全に維持する必要がある。口腔が健全であってこそ全身の健康も、そして楽しい生活、豊かな人生が保障される。「口腔ケア」と「栄養」の大切さを見直したいものだ。

## CAN事務局会議は・・・

毎月一回開催するCAN事務局会議。差し入れを頬張り、ビールやワインのグラスを片手にの会議だ。80代のN弁護士を筆頭に精神年齢は青年そのもの。私以外のメンバーは、歯のケアを怠らず義歯にたよる必要がない方ばかりだ。