

四季だより

～2022 春～



本厚木メディカルクリニック
2022年4月9日



～知っておきたい高齢者のお口の変化～ 【外来看護師 大木富美子】

歯をはじめとした口腔内の環境は、年月を経るごとに刻々と変化していきます。フレイルは虚弱という意味で、健康な状態と要介護状態の中間を指します。口腔内でのささいな衰え（オーラルフレイル）を見逃した場合、いずれ栄養が偏り低栄養、飲み込む機能の低下により誤嚥性肺炎、さらに全身的な機能低下（フレイル）に進むことが近年分かってきました。口から食べ物をこぼしやすくなった、物がうまく飲み込めない、活舌が悪くなった、などが指標ですがこれらのささいな変化を察知し、改善点や予防点を把握するようにしましょう。口腔ケア、口腔体操、唾液腺マッサージ、早口言葉などで口腔機能の改善、向上が期待できます。今回は、お口の中で歯以外にどんな機能変化が起っているのかについてお伝えします。

<口腔内が衰えるとどうなるのでしょうか？>

舌	・活舌が悪くなる ・口の中で柔らかい食べ物（バナナやゼリーなど）をつぶし、かゆ状にして飲み込みやすくする能力が低下する ・食べた物を喉へと送り込む機能が低下する
唾液	・自浄作用が低下し、虫歯や歯周病がおこりやすくなる ・口臭や舌苔（ぜったい）の付着の原因になる ・口腔乾燥症（口の中がパサパサに乾いて違和感が出る）、舌痛症（ピリピリ痛く感じる）といった症状が出やすくなる
顔や顎の周囲の筋肉	・食べにくさや飲み込みにくさ、むせなどの症状につながる ・誤嚥（ごえん）の原因になる

院長の金重です。

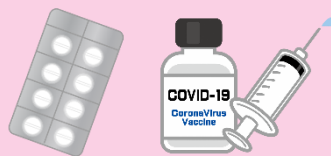
2022年春号の『四季だより』では、「新型コロナウイルス治療の今後の展望」についてお話しします。

1. ワクチン接種の展望

3月22日公表時点の国内のワクチン接種率は、約80%がワクチン2回目接種を終えて、3回目の接種率は35%を超え、65才以上では76%となっており、その有効率は78%と報告されています。たとえ変異した新型コロナウイルスに置き換わったとしても、その有効性は高いと考えられます。たとえ2回接種後でも、4か月を過ぎると抗体価は半減し、高齢者や持病のある方は感染のリスクが高まります。我が国で4回目のワクチン接種が計画されており、提供されるワクチンは従来と同じファイザー社製とモデルナ社製の2種類を確保して、今年7月頃から順次無料で接種を開始する計画です。国産のワクチン（塩野義製薬）は承認前ですが、その効果は既存のワクチンと比較しても遜色がないことが報告されていますので、4回目のワクチン接種では、新たな選択肢が増えることが期待されます。

現在コロナ患者数はピークアウトし患者数が減少傾向にありますが、次のピークが来る前に抗体価を上げることで、今後の流行を最低限に抑制する効果が期待出来ます。現在のmRNAワクチンは、たとえ新しいウイルス株が生まれても、比較的短時間に対応するワクチンを開発出来る優れたもののワクチンです。

日本政府も新型コロナウイルスのような感染症のワクチン開発を迅速に進めるための新しい拠（SCARUDA）を政府内に創設しました。これにより国産ワクチンの開発、生産に向けて国家プロジェクトとして前進することになりました。



2. 治療薬の国産化

国産初の新型コロナ経口治療薬（S-217622）が、2月25日に厚労省に承認申請されたことが発表されました。現在日本で承認されている新型コロナウイルス感染症に対する経口治療薬は、メルク社のラゲブリオとファイザー社のパキロビットの2種類だけです。投与対象は重症化リスクのある軽症者とされています。一方で、塩野義製薬の経口治療薬は、重症化リスクに関係なく、12才以上の無症状から中等症までを対象とし、幅広い感染者が適応になります。国内の臨床試験では、一日一回5日間投与した比較試験（治療群/プラセボ群）では、実に100%の人でウイルスの完全消失が確認されました。近々薬事承認されて実用化のめどが立てば、今後は重症化リスクに関係なく処方出来るようになり、ウイルス感染後の療養期間も大幅に短縮されます。それ故に早期治療薬として大いに期待されています。

このようにワクチンの開発と新しい経口薬の登場により、我々が新型コロナウイルスに打ち勝つ時が来て、早く平穏な日常を取り戻せることを願います。

～緑茶を知ろう～ 【管理栄養士 細道美緒】

4月下旬から5月にかけては新茶の季節です。日本人に一番馴染みのあるお茶“緑茶”についてご紹介します。お茶は加工方法の違いにより大きく発酵茶（紅茶）、半発酵茶（ウーロン茶）、不発酵茶（緑茶）の3種類に分けられます。不発酵茶は最初に酸化酵素の働きを止めて加工したものです。不発酵の製法で作られたお茶は全て“緑茶”となります。

緑茶の主な種類

- ・玉露：わらなどで日光を遮って作る。旨味が豊富。50～60℃くらいの低温で淹れるのがおすすめ。
- ・抹茶：揉まずに乾燥させたお茶（てん茶）を石臼あるいは微粉碎機で挽いたもの。
- ・番茶：摘採期、品質、地域などで緑茶の主流から外れた番外のお茶。遅い時期に摘み取られた茶葉を用いて作られていたことから“晩茶”とも呼ばれていた。
- ・煎茶：最も一般的な製法でつくられ、よく飲まれている代表的な緑茶。
- ・ほうじ茶：番茶や煎茶を強い火力で褐色になるまで炒って香ばしさを引き出した緑茶。
- ・玄米茶：米を蒸して乾燥させたものを炒り、これに番茶や煎茶を加えたもの。



緑茶の効能

緑茶の効能の多くは、お茶独自の渋みのもととなる成分“カテキン”によるものです。抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用、発がんを抑える作用、血中コレステロール低下作用、虫歯や口臭を防ぐ作用など多くの効果が報告されています。

カテキンを上手に摂取するポイント

お茶を淹れるお湯の温度により、成分の溶け出し方が変わります。カテキンは高い温度で抽出されやすいため、沸かしたてのお湯を用いることでカテキンを多く含んだお茶を淹れることができます。