



# 「食べる権利を守る」ことで 尊厳ある人生を支援したい

## 牛山京子

「歯科衛生士・広島大学歯学部客員講師・日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士」

### 忘れられていた口のケア

本誌20ページからの記事にもあるが、訪問診療で担当していた患者が、食べられなくなつて病院から退院してきたとき、古屋聡医師が、再び食べられる口に戻したくて協力を仰いだのが、牛山京子さん。当時から「食べさせる歯科衛生士」として、歯科や食支援関係者の間で全国的に知られている存在だった。口腔ケアはきれいな口↓動く口↓食べる口、の推進で、肺炎予防や食支援を訴えていた。

その「食支援」という言葉をつくっていちばん初めに使い始めたのも、牛山さん。社会的に

は、まだそんな概念の薄かったころのことだ。

「在宅訪問を始めた30年以上も前は、歯科だけでなく、医学全体が高齢の人への対応がわかっていなかったころ。年をとって寝たきりになれば食べられなくて当たり前、と思われていたんです」

口腔衛生を指導するために訪れたとき、自宅で療養するお年寄りたちの口は、牛山さんが「汚れた台所の水回り」とかつて例えたほどの、きたなく、臭く、不衛生で、そのため食べられない人、誤嚥性肺炎になる人が多かったという。いまよりも介護の知識も普及していなかった時代。家族は一生懸命介護をして、身

体の清潔や栄養には気を配つても、お年寄りの口の

なかを詳細に確認して清潔に保つことまでは、思いも及ばなかったのだろう。

「悲しい状態、困っている状態にいる人は見過ごせないじゃないですか。何



とかしなければと、すぐに動き始めたんです」  
口のよごれをいねいに清掃する。といつても、寝たきりの人は、自覚的に歯科医院に通ってくる患者と違って、積極的に口を開けたり、舌をみせてくれるわけではない。また歯を磨くにも一人ひとりの状態に合わせた道具の工夫、さらには、頭や首の位置や向きなど姿勢の補正も、考える必要があった。

前例のない取り組みだから、教えてくれる先輩がいるわけではない。牛山さんはひとつずつ、考え、試し、工夫を重ねた。県の歯科衛生士学院（現・歯科衛生士専門学校）の1期生。仲間と県歯科衛生士会を立ち上げて会長に就任していた。その仲間たちとも、学び合い、方法

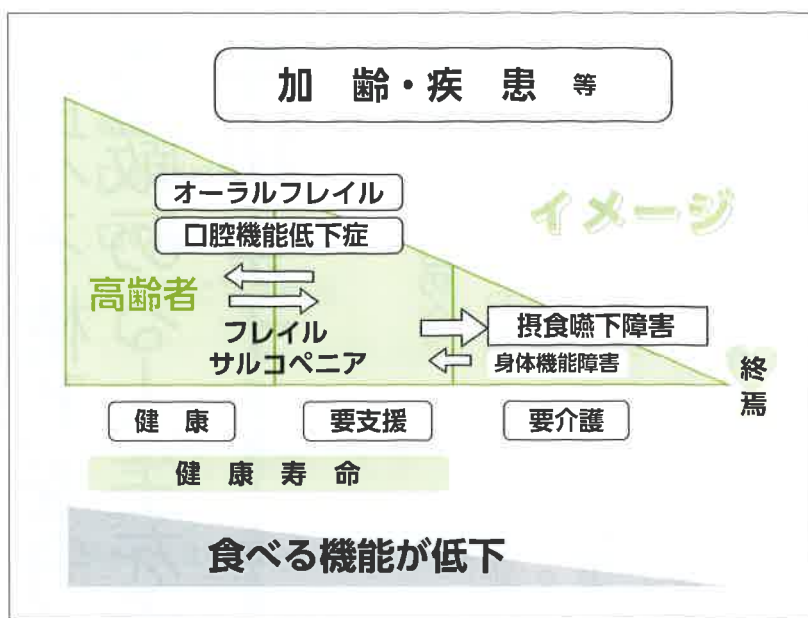


うしやま・きょうこ 1949年、山梨県甲府市生まれ。日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士。歯科医院勤務などを経て、86年より在宅訪問歯科診療を開始。市町村介護予防・保健指導や訪問口腔衛生指導を行いながら、各地の大学などで研究活動や後進を育て、学会や歯科医師会などでも講演、セミナーも全国で展開。山梨県歯科衛生士会会長を経て現在は監事。2001年、厚生労働大臣表彰。主な著書に『在宅訪問における口腔ケアの実際』『牛山京子の在宅訪問における口腔ケア きれいな口・動く口・食べる口』（医歯薬出版）など。

を模索した。握る力の弱い人でも握りやすいように、歯ブラシの柄をホースに指したり、ペックトボトルからコップをつくったり。そんな努力が全国に知られ、評判をよんでいたのだ。

## ノーマライゼーションと リハビリテーション

牛山さんが教えてくれた。「お口をきれいにすると水やお茶がおいしくなりますよ」。味の強い飲み物だとそれほど違いが判らないが、水やお茶のおいしさは、口のきれいさのバロメー



ターになる。実際に体験すればわかるという。

現在は新型コロナウイルス感染症の蔓延で全国を回ることは難しいが、各地で、専門職だけでなく、一般の市民に向けてもセミナーや講演会を開催してきた。難しいことは話さず、気軽に取り組み、わかりやすい話を心がけている。そして、話を聞くだけでなく、実際に「きれいな口」「おいしい水」を体験することがとても重要だと力説する。

一方、新たな取り組みが受け入れられるには、しっかりと基本理念が大切という信念をもっている。その理念の一つが、ノーマライゼーション。在宅訪問を始めて、どうかかわつたらいいのかと悩んでいたとき、県歯科医師会とアメリカ・オハイオ州との交流で、現地に行った。そこで出会ったのが、デイモン大学講師の歯科衛生士。

「交通事故で障害を負った車いす利用のかたで、私たちのインストラクター。日本では、車いすの利用者がまちに出ている姿などほとんどみなかった時代でしたので、本当に衝撃を受けました」

周囲の人も、「かわいそうな人」という対応ではなく、障害はその人の特性の一つとしてごく自然に受け入れ、必要なサポートをしていた。障害のある人もない人も、ともに対等に平等に生きる社会をつくるというノーマライゼーションの考え方について、帰国後も学びを深めた。もう一つの理念の柱がリハビリテーション。

歯科衛生士がなぜリハビリなのかといわれるが、リハビリテーションの本来の意味が「人間の性の復権」「本来あるべき状態への回復」の意味だと知れば、当然のことだと理解できるはずという。食べたくないわけではなく、食べたいと思っている人の権利が守られていない現実があったので、その権利を守ることが大切だと考えたのだという。

それを後押ししたのがICFのリハビリテーションの考えかた。従来のキョウア志向から、生活を重視するケア志向に変わった。食べる権利を守ることが、その人の尊厳ある人生を支援するための方策のひとつだと、より明確になった。「はじめのころは、無視されたり、お節介なおばさん、と嫌われましたが、あきらめずに続けていたら、支持してくれる人や仲間の輪が少しずつ広がりました。高齢期の身体や健康とは、といったことへの研究が進んできたことも大きいですね」

食べることを在宅で支援しようとすると、こぼれれば、衣類やシーツの交換も必要になり、枕の高さや硬さ、姿勢保持のしかたなども考えるなど、ヘルパーや看護師が普通にしている生活目標の支援になっていく。口のなかだけでなく、生活のなかで、その人の全体をとらえようとする。

「食支援が生活全般を扱うのは、当り前のこと。それぞれの専門職が自分の砦だけを守っているのは、在宅療養支援はできません。全部が

表 おすすめの口腔ケア

- **日ごろから「ていねいに」口の清掃を**  
うがいを10秒くらい／歯はていねいに磨く／舌の清掃
- **歯磨き粉は**  
高濃度フッ素入りで、歯を丈夫に
- **食べ物をよく噛んでよく味わって食べる**  
唾液には自浄作用がある
- **バランスのよい食事を心がける**
- **できるだけおしゃべりをする**  
一人暮らしなら、TVでも写真でも、部屋にあるものに話しかける
- **口の体操で元気な口に**  
舌の体操 前・右・左・上／口を膨らます／発声練習(パ・タ・カ・ラ)

ながっているのですから」

\*1 International Classification of Functioning, Disability and Health: 国際生活機能分類。旧来の「WHO国際障害

分類(ICIDH)に替えて2001年採択され、加盟国に勧告された人間の生活機能と障害の分類法。

\*2 キュア(Cure)は治療や対策・解決策を指し、ケア(Care)は介護、看護、世話など、医療・心理面の援助を含むサービス。

## コミュニケーション

歯科衛生士といえば、歯科医院での診療補助や、予防処置、メンテナンスなどをする姿は多くの人が知っている。そのほかに、行政の幼児検診や保健指導、介護保険の介護予防なども仕事の範囲。地域の勉強会などでもよく講師を務める。

「健康教育は確実に市民の意識を変えて、そ

れによってきれいな口を守っていかれます」

一般の意識の変化はいまや、定期的に歯科医院に通ってメンテナンスをする人が増えていることから、わかっている。だが、直接「食べる」にかかわらない専門職たちの意識が、まだ、十分に変わっていないのではと、牛山さんは危惧する。

もともと、歯科医院にもこない人、いわば隠れている人たちの「口の衛生」への意識の実態に気づかされたのが、災害時だという。

牛山さんは、東日本大震災のとき、メルトダウンの報に仲間が誰も行かないなか、ただひとり、支援に行った。東京から、全国ボランティアアナースの会キャンパスが用意した車に同乗して、宮城県気仙沼の大規模避難所、ケー・ウエーブへ。

「トランクに歯ブラシやいろいろな道具をいっぱい詰めてでかけました。歯科衛生士がひとりでも行くことで、できる支援があるはずと思って」

間仕切りもない、広い、寒い体育館。被災者が1200人ほどもいた。「東北のかたは本当に我慢強い」と驚いたという。医療・看護のグループについて回ったが、効率が悪いので2日目からは割烹着姿でひとりで回り、直接、相談

にのつた。

「歯ブラシは配布されました。でも、高齢者や、しばらく歯を磨けなかった人たちは、サイズも硬さもあわないブラシでは痛くて磨けません」

一人ひとりとコミュニケーションをとりながら、少しの水でもできるすすぎかたや、本当に効果的な磨きかたを指導していった。そこにあるものを活用して進める在宅訪問での経験が、災害時にも生きた。この様子をみていて大きな学びにつながったのが、キャンパスのメンバー。その後のキャンパスによる被災地支援でも、「きれいな口」「食支援」の視点が生かされている。

牛山さんは、「現場を見ていないと浮世離れしそう(笑)」と、後進の指導や講演活動だけでなく、いままでも現場の仕事も継続している。

いままでも元気な人に、最期までおいしく食べられる口であるための心得をきくと、専門家によるメンテナンスを受けることだという。

在宅で介護を受けている人たちにも、週1回でも歯科衛生士による口腔ケア(居宅療養管理指導)をプランに入れてほしい、という。ケアマネジャーが知らない場合も少なくないというが、利用料はかかるが介護保険の限度額枠外でサービスを入れられる。

「寝たきりになっても、おいしく食べる暮らしを続けられるよう、周囲も気を配っていただきたいですね」



# 古屋聡

「山梨市立牧丘病院整形外科・在宅医療」

## □をきれいにし、食べられ、話せるようにする。 □腔ケアは「幸せ」を支えるキーポイント

### 衝撃的な出会い

山梨県で長年、在宅医療に「食支援」を組み合わせて多職種で取り組み、災害が起こるといち早く食支援チームを組んでかけつける古屋聡さん。気さくな人柄から、親しみをこめて「ふるふる先生」と呼ばれている。

古屋さんが、訪問診療を始めたのは約30年



ふるや・さとし ● 1962年、山梨県生まれ。87年、自治医科大学卒。山梨県牧丘町立牧丘病院(現・山梨市立牧丘病院)に勤務。92年より塩山市国保直営塩山診療所(現在は閉院)にて在宅医療に取り組み、2006年に現病院に再度赴任。NPO法人から食べる幸せを守る会副理事長。東日本大震災後に現地での支援活動に取り組み、在宅患者をサポートする医療支援チーム「気仙沼巡回療養支援隊」にて活動。その後も各地の災害支援に活躍。

前。卒業した自治医大には、初期研修を入れて9年間、県が指定するべき地などで勤務すると、奨学金を返還しなくてもいいシステムがある。山梨市の病院で整形外科医を志望しながら、総合診療を学んでいた古屋さんは、6年目に配属された当時塩山市(現・甲州市)の塩山診療所で、「交通弱者にも、医療へのアクセスを平等にしたい」と考え、外来に加えて訪問診療を開始した。

「□腔ケア」の効果を初めて知ったのは、この診療所時代。脳出血で片麻痺になった男性に、腹部大動脈瘤を発見した。男性は70代とまだ若く、自分で車いすを動かして、デイサービスにも元気に通っていた。そこで手術を勧めたが、2か月後、「胃ろう」をつけて退院してきた。入院前には麻痺のない側の手を使って上手に食べていたのが、手術後の絶食で筋肉や機能が落ち、「食べられない□」になってしまっていたのだ。

責任を感じた古屋さんは、摂食嚥下に詳しい歯科医、耳鼻科医、言語聴覚士に意見を求めた。

しかし、全員「もどに戻すのは難しい」と口をそろえる。あきらめきれずにインターネットのメーリングリストで尋ねつづけていると、県外の複数の人が「山梨には牛山京子さんがいる」と教えてくれた。古屋さんは知らなかったが、牛山さんは「食べさせる歯科衛生士」として、業界ではすでにカリスマ的な存在だった。

藁にもすがる思いで連絡をとると、牛山さんは快諾。半年くらいで、よだれの出ていた口角も閉じられるようになり、男性は食事がとれるようになった。持ち前の明るい性格も戻り、退院後は行かなくなっていたデイサービスにも、再び通うようになった。

「□腔ケアは、食べられるようにするだけではなく、社会参加にもつながるのか」と、自分の訪問診療にも□腔ケアを取り入れた。摂食嚥下障害や誤嚥性肺炎を繰り返したり、社会的参加が難しい患者が回復していく様子を見た古屋さんは、「□」と「コミュニケーション」と「生活の質」には密接な関係があり、多職種がかかわっていくことが大切だと痛感した。

## 多職種や他地域とのつながり

そこで、多職種が1か月に1度集まって情報交換をする「山梨お口とコミュニケーションを考える会」を2002年にスタート。年1回、全国からゲストを招いた研修会を開くと、参加者は、医師、歯科医師、看護師、歯科衛生士、栄養士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士から、保健師、ケアマネジャー、ホームヘルパー、養護教諭などへと広がっていった。

「僕は歯科と口腔ケアを軸に食支援にかかわっていたんですが、脳神経とのかかわりなど、リハビリテーション分野には弱かった。食べる



左手前が古屋さん。退院時カンファランスの一場面

スキルを上げるのが上手な人たちを招いて勉強したことで、交流が広がっていきました。僕自身も牛山さんと一緒にあちこちで講演に呼ばれるようになって、全国的なつながりができていった」

当時、東名厚木病院で摂食嚥下支援を行っていた看護師の小山珠美さん、同じく厚木の在宅現場で活動していた管理栄養士の江頭文江さん、さらには全国訪問ボランティアナースの会キャンパス（代表・菅原由美さん）など、のちに東日本大震災でチームを組む多職種とのつながりは、この会の活動を通じて生まれた。

古屋さんが14年間勤務した塩山診療所から、2006年に山梨市立牧丘病院に戻ると、その間に地域は高齢化し、寝たきりの人や食べられない人が増えていた。古屋さんは外来と入院治療を行いながら訪問診療も行うようになったが、診療所時代に推進してきた専門的な口腔ケアを病院に導入したいと、歯科のなかった病院に外部から歯科衛生士を週1回入れ、退院した人には訪問で口腔ケアができるシステムを整えた。

地域で暮らす高齢者の入院を受け入れる30床の牧丘病院の在宅患者は約250人。その約半数を古屋さんが担当する。ここでは看護師、リハビリ職種、管理栄養士、薬剤師などが協力しながら患者とかわるのが特徴だ。地域の訪問看護、介護事業所、他の病院との連携にも力を入れる。

## 被災地支援のなかで

2011年3月11日、東日本大震災が起こった。古屋さんは3月16日に「自治医大同窓会」支援チームで宮城県気仙沼へ入ったが、最大の避難所、ケー・ウエーブですぐさま気がついたのは、「口腔ケア」の圧倒的な必要性だった。

「食べ物や水の支援は開始されましたが、生活用水はない。寒いし、避難所の床は泥だらけで乾燥し、感染症のリスクがある。昼の災害でしたが、多くの入れ歯は流され、歯ブラシはなかった。口腔ケアと、被災者の困りごとをゆっくりと聞き取る専門職が必要でした」

しかし、現地では歯科医、歯科衛生士も被災し、歯科医師会を通じての支援もまだ困難な状況だった。古屋さんは口腔ケア研修会でつながった歯科衛生士たちに声をかけ、ボランティアを募った。同時に連絡をとっていたキャンパスが現地入りした3月20日ころから、ケー・ウエーブの保健医療面は著しく向上。3月末から、これも牛山京子さんをトップバッターとした歯科衛生士も個人参加してきて、キャンパスとともに活動した。

DMAITに続く全国の医療支援チームによる避難所の医療支援が安定すると、あらためて着目されたのが在宅被災者だった。\*DMAITで支援に参加した愛媛県「たんぼほくりニック」永井康徳医師の声かけで、医療看護ボランティアによる在宅医療支援チーム「気仙沼巡回療

養支援隊（JRS）」が発足。古屋さんも4月からこれに参加し、そのなかで特別チーム「気仙沼口腔ケア・摂食嚥下・コミュニケーションサポート（KCS）」を組織、病院・施設・在宅現場に県外の専門職を派遣して口腔ケア・食支援活動に取り組んだ。

「被災地では全国で起きている医療過疎地病院医療の（負のスパイラル）が凝縮されてしまった。肺炎は治ったが、ごはんが食べられない。転んだ高齢者は病院で動けなくなる。ベッドが足りないからと無理に入院してくる。そこでできる健康問題を起こして入院してくる。そこでできることはなにかというと、口腔ケアの質を上げ、食支援活動のスキルを広めることでした」

\* Japan Medical Association Team（日本医師会災害医療チーム）。日本医師会が編成。被災直後の災害医療を担当する



熊本地震 摂食サポート by チームふるふる

DMAATが3日程度で撤退した後を引き継ぎ、主に、避難所や救護所において、医療や健康管理の側面から活動支援を行う。

## 「コミュニティを再生するチーム」

KCSと名付けられた、このボランティアチームに全国から参加した専門職ボランティアは50名以上。約2年にわたる活動を通じて、病院関係者や施設・在宅の介護関係者、ケアマネジャーにも口腔ケアや摂食嚥下への関心が高まり、2013年4月からは「気仙沼・南三陸『食べる』取り組み研究会」がスタートした。

この研究会の口腔ケア・食支援に関わる学習と共有・広報活動は、結果として、同地の医療・介護・福祉連携の強化に繋がっている。また研究会とは別に、愛知の管理栄養士、奥村圭子さんを中心に県内外の管理栄養士と関連職種で災害公営住宅に訪問する「栄養パトロール」をスタートさせ、コロナ禍を経ながらも継続しようとしている。

16年に発生した熊本地震では、古屋さんは、こうした活動を通じてできたゆるやかな口腔ケア・摂食嚥下ボランティアコミュニティ「チームふるふる」を率いて、摂食サポートの基地づくりを行った。

「この10年で、口腔ケアの認知度は上がり、医療のなかにも広く取り入れられるようになった」と、古屋さんは評価する。

「しかし、医療とほかの専門職との関係は、まだ変わっていないし、医師会や歯科医師会の

構造自体もあまり変わっていない。この新型コロナウイルス流行下でみえてきたのは、孤立化した高齢者がフレイルになって、サルコペニアになっていく傾向が加速されてしまっている、ということ。そして、こうした地域のなかでの食支援の問題は、災害になったときに先鋭化する。逆にいえば、ふだんからの食支援の取り組みが、いざ災害を受けたときにも力を発揮するんです」

古屋さんは、歯科衛生士、管理栄養士、言語聴覚士を「幸せ関連三職種」と呼ぶ。口をきれいにし、食べられ、話せるようになることで、患者から喜ばれるからだ。いっぽう、患者をコントロールする権力ともなりうる医師は、直接的には患者を幸せにしないという。「何のために仕事をするのか。そこにおごりはないか。人を幸せにしているのか」とも振り返る。

山間部を含めた地域で長年、古屋さんは訪問診療をしながら、一人ひとりの異なった状態や希望に照らし合わせ、生活をどう支えていくかを考えてきた。人の「幸せ」に向けて働く仲間たちに出会ったことで、「キーワードは（幸せ）」だということがわかったという。

「出会った人、知り合った人を幸せにしよう」「目の前の人にベストを尽くそう」。このモットーで動く古屋さんに、多くの仲間たちが惹きつけられている。

（中澤まゆみ）

（2021年3月20日オンライン取材）