

インフルエンザの予防には、 口腔ケア

医療・介護部会 常任委員

医療法人社団福寿会 鷺見医院 理事長 鷺見 隆仁

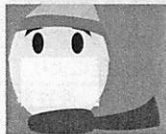
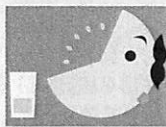


当法人では、サービス付高齢者住宅やデイサービスを運営しております。毎年この時期になりますと、インフルエンザが猛威を振るい利用者に感染しないように常に気を配っております。5年前より私は、歯科医師及び歯科衛生士主導のもと定期的な口腔ケアの実施を行いました。

口腔ケアといいますと、誤嚥性肺炎の予防が大変有名ですが、インフルエンザの予防にも口腔ケアが有効であることが近年分かってきております。この5年間、口腔ケアを実施した結果、以前行っていなかった時よりも格段と感染者の数は減りました。また、ある研究では口腔ケアによってインフルエンザ発症率が10分の1に減少しているとの報告もあります。これは、ワクチンを接種するよりも効果があることになるのです。口の中でもっとも細菌やウイルスが繁殖しやすい場所が舌の表面です。舌の表面は、糸状乳

頭と呼ばれる小さなヒダで、びっしりと覆われています。この糸状頭を全部広げるとなんと、畳8畳分の面積があります。

その部分に細菌が住み着き、さまざまな酵素を産生しているのです。実は、その細菌たちは口の中や喉の粘膜を保護している糖たんぱく質を破壊してしまうたんぱく質分解酵素を産出するのです。そしてこの糸状乳頭の隙間に細菌やウイルスが入り込むと瞬間に増殖してしまいます。口や喉の粘膜が荒れてしまうことによって、隠れてい



た風邪ウイルスやインフルエンザウイルスをキャッチするレセプターが露出してしまい、ウイルスの吸着を導いてしまう。微量のウイルスなら体内の免疫システムによってある程度の防御ができるのですが、舌の表面で大量に増殖したウイルスが喉の奥へと流れ込むと、免疫システムもお手上げです。そしてインフルエンザウイルスも例外ではなく、舌の表面で増殖して体内へ流れ込み、発症するというわけです。酵素の働きを阻害するのが、インフルエンザの治療薬として使われるタミフルという薬なのです。インフルエンザウイルスが鼻や喉、気管に入り込み、感染するには、あらかじめインフルエンザウイルスは酵素によって開裂されていなければならないのです。

したがって、インフルエンザの予防には口腔ケア、つまり舌磨きや歯磨きが重要です。口の中を清潔にすることでその他の予防策とあいまってさらにすぐれた効果が期待できます。そして、口腔ケアをすることで、唾液中の細菌の作り出す酵素が減り、結果としてインフルエンザを含む呼吸器の感染を抑制し、インフルエンザの発症も減るのです。

ぜひ、皆様方も口腔ケアを施設や病院等で行い、インフルエンザにかからない環境作りを行いましょ。