

肌に関する悩みでは、「しみ・そばかす」、「肌のたるみ」に次いで、3番目に「口周りのしわ」が挙がっていた。図4が示すように、20代と比較して70代の口周辺は、明らかにほうれい線やマリオネットライン（口角から下に伸びるしわ）が深く、年齢による差が顕著に表れるため、年齢とともに口元に関心が高まると考えられる。



図4 各年代の口周辺の加齢変化
(上:20代女性 下:70代女性)

高齢期でも比較的関心の高い美容や化粧を入口として、口の外（口腔外）からアプローチし、口への意識を高め、その後口腔に関する専門的な情報発信することで、楽しみながら口腔リテラシーの向上につなげることが可能になる。

北海道妹背牛町では、化粧・整容療法を導入している地元歯科医院と町役場が連携して、2017年から地域高齢者に対する介護予防事業がスタートしている。口の健康や唾液について歯科衛生士が説明をした後、唾液腺マッサージについてスキンケアの手技を用いて実践している（詳細は5章参照）（図5）^{13）}。

また、医療・介護現場において高齢者に口



図5 地域介護予防事業としての様子
(上:唾液の説明 下:唾液腺マッサージ)

への関心を高める取り組みとしても期待できる。要医療・要介護状態の高齢者は、口を動かすことが減ってくるため、口を触られることに過敏になり、口腔ケアを拒否することがある。特に認知症患者においては、口腔ケアの拒否は深刻な問題である。それらの症状を和らげていくことを脱感作という。手法としては、リラックスできる環境をつくり、爪、指、腕などの口より遠い部分から接触を開始し緊張をほぐし、徐々に口に近づき、口腔ケアに対する需要度を高め、最終的に口腔内のケアにつなげていく^{14）}。

化粧・整容療法は、この脱感作の考え方をもとに、様々な化粧行為を通じて最終的に口への興味や関心を高めていくことが可能である。表2に具体的な行為を示す。

表 2 化粧・整容療法を用いた脱感作

心身への働きかけ	化粧・整容療法の実施内容
気持ち	化粧品品の香りを用いてリラックス
爪・手指・腕	マニキュアで爪のケア ハンドクリームやボディクリームで手指や腕のケア
顔全体	化粧水・乳液・クリーム等を使って顔全体のケア（スキンケア） 化粧下地・ファンデーションを使ってベースメイク
各部位 (眉、目元、口)	ポイントメイク（眉、アイシャドウ、口紅）で、眉毛、目元、口のケア（リップクリームでもよい）

爪のケアは、メイクと異なり準備物も少なく一定期間色が維持されるため、楽しめる期間が長い。また、ハンドケアやスキンケアは、女性に限らず男性でも取り組むことができる。

このように、興味・関心をもちやすい美容、あるいは心理的なハードルが低い手指や爪のケアを入口として、対象者にアプローチし、最終的に口への関心を高め、口腔リテラシーの向上につなげることが期待できる。

4：オーラルフレイル予防としての化粧・整容療法

現在、市町村や都道府県単位で、地域の特性に応じて地域包括ケアシステムの構築が推進

されている¹⁵⁾。可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けるためには、地域における医療・介護の従事者が連携して、地域住民の介護予防、要介護状態の軽減に向けた取り組みが求められる。

歯科衛生士を対象に実施したアンケート（2019年7月実施、歯科衛生士向けフォーラム参加者N=256）では、自分自身あるいは自院でのオーラルフレイル対策取組状況を調査した結果、何らかの取り組みをしていると回答した歯科衛生士は30.9%であった。また、地域住民に向けた活動を実施しているとの回答は、15.4%であった。今後、歯科従事者がオーラルフレイル対策を地域で行っていくうえで、住民への効果的なアプローチ手法が課題となる。

前項では、地域のコミュニティスペースで取り組んでいる歯科医院の事例を紹介したが、他の地域でも自医院の待合室や訪問歯科で訪れる介護施設など診察室以外でも、化粧・整容療法を用いたオーラルフレイル予防活動が始まっている（図6）¹³⁾。

フレイル対策は、機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く社会的な環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプロー



図6 地域での化粧・整容療法を活用したオーラルフレイル対策
(左：自医院の待合室にて 右：訪問先のグループホームにて)

チを行うことが重要である。飯島らによる柏スタディでは、社会性フレイルが身体的なフレイルと強い相関があると報告され¹⁶⁾、オーラルフレイルの概念図にも「社会性と生活とのつながり」と記載されている(図3)。

平成26(2014)年度から地域づくりによる介護予防推進支援事業として、「通いの場」づくりが各地で推進され、3年間で300の市町村が設置をしている¹⁷⁾。2019年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2019」の中には、高齢者が集まり交流する通いの場の拡大・充実が明記され、今後通いの場での歯科医師、歯科衛生士などの医療専門職の積極的な関与が求められる¹⁸⁾。そのような場面で、楽しみながらオーラルフレイルを伝えるツールとして化粧・整容療法の活用が期待できる。

5：化粧・整容療法を用いた唾液腺マッサージ

本項では、化粧・整容療法を用いた具体的な手法について紹介する。高齢期(特に75歳以上)には複数の疾患をそれぞれ治療するために、複数の薬剤が処方される傾向にあり、75歳以上の約4人に1人は、7種以上の薬を服用していると報告されている¹⁹⁾。日本医薬品集に掲載されている薬剤全体の約1/4である約600品目に口渇、口内乾燥、唾液分泌減少の副作用があるとの報告もある。睡眠薬、精神安定剤、抗うつ薬、利尿薬、抗アレルギー薬などが挙げられるが、これらの薬を服用している高齢者も多いと考えられる。

唾液は、物の消化・吸収、咀嚼・飲み込み、口腔内細菌の制御(洗浄、殺菌)、口腔粘膜の保護、味覚の感知などに関わり、口の健康維持に重要な役割を担っている。

唾液分泌を促す方法として、口を動かす、リ

ラックスをする、そして唾液腺マッサージが知られている。特に、唾液腺マッサージは歯科衛生士が口腔ケア教室などで高齢者に伝えることも多い。今後の課題としては、高齢者本人がセルフケアとして、自発的かつ継続的に取り組めるように促すことである。

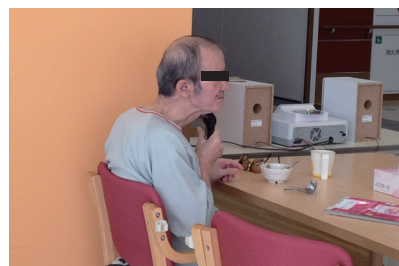
本項では、化粧・整容療法を用いて高齢者が自発的かつ継続的に唾液腺マッサージを実施できるメソッドを紹介する。

化粧行為の一つであるスキんケアは多くの女性が毎日行う行為である。65～80代の健常な女性264名を対象にした調査では、97.7%がスキんケアを行っていた²⁰⁾。通常、スキんケアは、化粧水やマッサージクリームなどの化粧料を用いて、顔や首の手入れを行う(図7)。その際、大唾液腺の耳下腺、顎下腺、舌下腺に触れる(図7)。



スキんケア手順

(資生堂ジャパン(株)美容テキストより引用)



髭剃り

図7 整容行為

また、スキンケア（肌の手入れ）は、男性にも応用が可能である。図7は、整容行為の一つである髭剃りをしている写真である。髭剃り前には、カミソリの滑りをよくするために、髭剃り後には皮膚の保湿としてシェービングフォームやシェービングローションを使用するといったスキンケア行為が行われる。このような動作においても、大唾液腺を刺激する動作が含まれている。

女性のみならず男性も日常生活習慣として根付いたスキンケアの場面で、大唾液腺を意識してマッサージすることを医療従事者からはたらしかけることで、自発的かつ継続的に唾液腺マッサージを習慣づけることが期待できる。

特に、化粧の中でもスキンケアは、汚れを落とすことで皮膚を清潔に保ち、保湿によって乾燥を防ぐ効果があるため医療機関でも実施できる取り組みである。今後、医療機関内でのスキンケアが、皮膚のケアだけでなく、口腔ケアの一環としても積極的に取り入れられることを期待したい。

国立長寿医療研究センター歯科口腔先進医療開発センターと共同で、口腔機能にはたらしかける化粧品を用いた簡便なマッサージ手技を開発し、今後、医療現場での普及を目指している（詳細は第5各論3-3参照）⁹⁾。

6：おわりに

2000年厚生省（現在の厚生労働省）の定義では、生活の質（QOL）とは、「日常生活や社会生活のあり方を自らの意思で決定し、生活目標や生活様式を選択できることであり、本人が身体的、精神的、社会的、文化的に満足できる豊かな生活」と定義されている。

化粧をすると心理的・精神的な変化のみなら

ず、動作を続けることで身体機能の維持・向上が期待できる。また、身だしなみや化粧を意識することで、自分や他人に興味・関心をもつことができ、社会性・社交性の維持にもつながる。

高齢期の口腔リテラシーの向上、そしてQOLの維持・向上のための手段として、整容や化粧が受け入れられる環境が医療・介護の領域で整備されることを願っている。

文 献

- 1) 総務省統計局: 高齢者の人口.
<https://www.stat.go.jp/data/topics/topil13l.html>
- 2) 首相官邸: ニッポン一億総活躍プラン（平成28年6月2日閣議決定）.
<https://www.kantei.go.jp/jp/singi/ichiokusoukatsuyaku/pdf/plan1.pdf>
- 3) Mahoney FI, Barthel DW: Functional evaluation; the Barthel index. Md Med State J 1965; 14: 61-65.
- 4) 千野直一（監訳）: FIM: 医学的リハビリテーションのための統一データセット利用の手引き. 原書第3版. 慶應義塾大学医学部リハビリテーション科, 東京, 1991.
- 5) Machida M, Shirato M, Tanida M, et al.: Effects of Cosmetic Therapy on Cognitive Function in Elderly Women Evaluated by Time-Resolved Spectroscopy Study Adv Exp Med Biol 2016; 876: 289-295.
- 6) 池山和幸: 介護高齢女性の化粧行動と化粧療法効果. BIO Clinica 2016; 31(4): 54-58.
- 7) 河合恒, 猪股高志, 大塚理加, 他: 化粧ケアが地域在住高齢者の主観的健康感へ及ぼす効果—傾向スコア法による検証—. 日老医誌

2016; 53: 123-132.

8) 杉山陽一, 大淵修二, 池山和幸: 回復期リハビリテーション病棟における「化粧」の効果と介護予防の手段としての期待. 第2回日本予防理学療法学会学術集会要旨集 2015

9) 浪花沙輝, 角保徳: 化粧(整容)療法と口腔外マッサージの実際. Modern Physician 2017; 37(9): 964-966.

10) 角保徳, 大野友久, 守谷恵未: 専門的口腔ケア 要介護・有病者・周術期・認知症への対応. 医歯薬出版, 東京, 2017, 96-102.

11) 池山和幸: お化粧と歯科の意外な関係. Journal of DENTAL HYGIENE 2016; 55: 15-20.

12) 水口俊介, 津賀一弘, 池邊一典, 他: 老化による機能低下-学会見解論文2016年度版-. 老年歯学 2016; 31(2): 81-99.

13) 池山和幸: 「粧う」ことで健康寿命を延ばす化粧療法 エビデンスに基づく超高齢社会への多職種連携アプローチ. クインテッセンス出版, 東京, 2019, 74-77.

14) 田中法子, 田村文誉, 菊谷武, 他: 口腔ケアに対して拒否のある要介護高齢者への脱感作の手法による効果の検討. 老年歯科医学 2007; 22(2): 101-105.

15) 厚生労働省: 地域包括システムの実現に向けて.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/

16) 飯島勝矢: 虚弱・サルコペニア予防における医科歯科連携の重要性: ～新概念『オーラル・フレイル』から高齢者の食力の維持・向上を目指す～. Ann Jpn Prosthodont 2015; 7(2): 92-101.

17) 厚生労働省: 地域づくりによる介護予防を

推進するための手引き[都道府県による市町村支援・総合事業展開編].

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000166415.pdf>

18) 内閣府 経済財政運営と改革の基本方針 2019 について(令和元年6月21日閣議決定).

https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/cabinet/2019/2019_basicpolicies_ja.pdf

19) 日本老年医学会, 日本老年薬学会 高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用 https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20161117_01_01.pdf

20) 池山和幸: 化粧品と高齢女性の行動変容. オレオサイエンス 2013; 13(1): 11-16.



公益
財団法人 長寿科学振興財団

当財団のマークの由来

長寿科学振興財団の設立は、昭和天皇御長寿御在位60年記念慶祝事業の一環として検討されました。また、昭和天皇の一周年祭に当たり、天皇・皇后両陛下から、長寿科学研究推進に資する思し召しにより、昭和天皇のご遺産から本財団に対してご下賜金が賜与されました。

こうした経緯がありまして、昭和天皇の宮中での御印が「若竹」でありましたことに因み、いつまでもみずみずしさと若々しさの心を象徴する若竹を当財団のシンボルマークとしました。