公明新聞　2025年11月5日付３面

災害時 口腔ケアで命守る

誤嚥性肺炎の防止へ

避難生活での 口内細菌の増殖抑制

東北大学大学院 歯学研究科
中久木 康一 特任講師に聞く

災害時、避難所での生活などで歯磨きや入れ歯の清掃が不十分になると口内の細菌が増殖し、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなると考えられている。避難者の命を守るため、口を清潔に保つ「口腔ケア」にどう取り組めばよいか。11月８日の「いい歯の日」を前に、被災地支援に取り組んできた東北大学大学院歯学研究科特任講師の中久木康一氏（歯科医師）に取材した。

誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまった際、一緒に入った口内細菌が肺で繁殖して炎症を起こす病気だ。日本人の死因６位で、飲み込む力などが衰える高齢者に多い。栄養や睡眠を十分に取れず、心労が続く避難所生活では、体の免疫機能が低下するため、口内細菌の増殖は発症の引き金になる。

阪神・淡路大震災では、災害関連死の４分の１が肺炎で最も多く、ほとんどが誤嚥性肺炎と考えられている。東日本大震災では、発災直後の２０１１年３月、厚生労働省が自治体の担当部局に出した事務連絡「被災地での健康を守るために」の中で、口腔ケアの重要性が周知された。

中久木氏は、これまでの大規模地震で、災害関連死の約３割を呼吸器疾患が占めていることを踏まえて「命にかかわる誤嚥性肺炎の予防として、口腔ケアも重視するべきだ」と訴える。

避難時は、歯ブラシやうがい用の水などが手元にあっても、口腔ケアをしない人も多いことから「そもそも洗面所が足りないケースのほか、人目を気にして歯磨きや入れ歯を外すことをためらう場合もある。歯科用品があるだけでなく、安心して口腔ケアを行える環境も必要だ」と強調する。

能登地震で歯科の専門チームが支援

昨年１月１日の能登半島地震では、全国各地から歯科医師や歯科衛生士らで構成する日本災害歯科支援チーム（ＪＤＡＴ）が派遣された。ＪＤＡＴは、石川県の要望を受けた厚労省の要請に基づき被災地に派遣され、主に避難所や高齢者施設で応急歯科診療や口腔ケアの啓発といった保健医療活動に当たった。

石川県穴水町の避難所で応急歯科診療に当たるＪＤＡＴの歯科医師と歯科衛生士（中久木氏提供、一部加工）

現地で活動の調整に当たった中久木氏は「口の渇きや、口内炎を訴える被災者が多かった。公立能登総合病院歯科口腔外科の長谷剛志部長のまとめでは、過去２年間の同時期と比べて患者数が約６倍に増えており、対策は不可欠だ」と振り返る。

さらに、避難所生活が数週間続くうちに高齢者がフレイル（虚弱）状態に陥ることも懸念されることから「フレイルに向かう段階で〝口の衰え〟から栄養が取れなくなってくる場合がある。口腔ケアだけではなく、栄養や活動、食事への意欲という面も含め、多職種による『食べる』支援が連携できる体制を全国的に構築していきたい」と語る。

個人でどう対策？

個人が災害時も適切に口腔ケアを継続できるようにするには、どうするべきか。中久木氏にアドバイスをもらった。

＊

非常用持ち出し袋に入れる歯ブラシなどは、疲れがたまる避難所生活では歯茎が腫れやすくなるため、柔らかめを選ぶと良い。歯間ブラシや糸ようじが支援物資で届くことは期待できない。普段から使っている人は持参が必要だろう。

入れ歯をしまうケースは密閉できる食品保存用の容器がおすすめだ。水がない環境では、うがい不要の歯磨き剤や、口腔用の清拭シートなども役に立つ。液体ハミガキは５年間保存できる商品もある。

避難生活中の口腔ケアに関しては、水や歯科用品が不足するが、工夫して口の中は清潔に保ってほしい。

また、水不足やストレスなどが原因で抗菌作用のある唾液の量が減る。口の体操や唾液腺のマッサージをすると唾液が出やすくなる。

歯科用品を持ち出し袋に

- 歯ブラシ（柔らかめ）
- 歯間ブラシ
- 糸ようじ
- 入れ歯用ケース（密閉できる食品保存用の容器など）
- 液体ハミガキ
- うがい不要の歯磨き剤
- 口腔用の清拭シート

※中久木氏の話を基に作成

水がある場合のケア

歯ブラシがある

①口腔用の清拭シートなどで唇を拭く②コップを二つ用意。片方に歯ブラシを入れてぬらす③歯を磨く④歯ブラシの汚れはシートなどで拭くかコップですすぐ⑤最後は、もう片方のコップの水で少なくとも2回口をゆすぐ

歯ブラシがない

①食後に少量の水やお茶で「ぶくぶく」うがいをする②口腔用の清拭シートなどで歯の表面をこすり、できる限り汚れを取り除く

入れ歯の手入れ

①少なくとも1日に1度は外して、口腔用の清拭シートなどで汚れを取る②部分入れ歯では、特に針金の部分など、歯ブラシや綿棒などで手入れを

※日本歯科医師会の資料「非常時の口腔健康管理 水がある場合」を基に作成

公明、環境改善に全力

公明党は、災害関連死を防ぐため、避難所環境の抜本的な改善を一貫して主張。被災者が尊厳ある生活を営むための国際基準「スフィア基準」の導入などを政府に提言してきた。今年７月に施行された改正災害救助法などでは、公明党の主張が反映され、「福祉サービスの提供」が明記され、初めて災害法制に福祉が位置付けられた。

党復興・防災部会の福重隆浩部会長（衆院議員）は「党の地方議員と連携して、口腔ケアに必要な歯科用品の備蓄を促すとともに、被災者が安心して生活できるよう、専門職の連携体制の構築を後押しする」と話している。

©公明新聞