

# 「最期まで食べる」実現へ疾走

## 歯科医・「新宿食支援研究会」代表、五島朋幸さん（）

朝日新聞 be（フロントランナー）2018年10月6日03時30分



五島朋幸さん（中央）と新宿食支援研究会のワーキンググループのメンバー。口から食べる大切さを表現しようと、歯列模型越しに撮らせてもらった＝東京都新宿区のふれあい歯科ごとう

ふだんは穏やかな口調だが、「その話題」になるとスイッチが入る。7月中旬、東京の管理栄養士を対象にした講演会。「（最期まで口から食べ

られるのを）あたりまえにしたい」。情熱で語気が強まる。

高齢者の「口から食べる」を支援するプロ。加齢や病気で口から食べられなくなり、胃にチューブで栄養を入れる「胃ろう」をつける高齢者は多い。そうした患者ら約1500人を、21年間の訪問歯科診療で助けてきた。

きっかけは、大学病院に勤めていた1997年秋。東京・新宿で、高齢者の訪問診療をする在宅医に同行したことだった。衝撃を受けた。みんな入れ歯を外され、食べられるものだけを食べていたのだ。歯科医として悔しかった。大学病院の外来がない日曜に訪問診療を始めた。

ここでまたショックを受ける。入れ歯をどんなに調整しても、なぜか食べてもらえない。ちょうどそのころ、咀嚼（そしゃく）やのみ込みがうまくできない「摂食嚥下（えんげ）障害」という言葉を知る。「これかもしれない」

本や学会への参加で勉強を重ねた。誰でも自宅で食べるための訓練ができるよう、試行錯誤しながら、スルメを使って舌を動かす方法などを考案した。

2003年に開業。徐々に成果が出てきた。病院で「一生、口から食べてはだめ」と言われた胃ろうの80代女性がいた。ゼリーやせんべいで訓練を続け、1年後にステーキを食べられるまでに回復したのだ。「多くの人が病院で胃ろうをつけ、『誤嚥（ごえん）性肺炎を防ぐために禁食』という流れになってしまった。食事の禁止は無意味。睡眠時の唾液（だえき）の方が、誤嚥のきっかけになることが多い」と訴える。

訪問診療が軌道に乗り始めたころだった。ある患者家族の一言が、胸に突き刺さる。「夫



の楽しみは、2週間に1度の先生の訪問。ゼリーを食べさせてもらえるから」。ああ、食事が日常になっていないんだ……。

五島朋幸さん（右）は「最期まで口から食べられる街づくりフォーラム」で司会を務める。硬軟取り混ぜた語り口で、聴衆を引きつけた＝東京都新宿区

介護や医療の専門家と連携する必要性を痛感する。まず管理栄養士を常勤で雇った。09年、ケアマネジャーや医師らに呼びかけ、14人で新宿食支援研究会（新食研くしんしょっけん）を立ち上げた。

それぞれの知識や経験を寄せ集め、リスクを回避しながら、希望する人には最期まで食事を楽しんでもらう。今は23職種、約150人が意見を交わし、技術を磨く研究会に育った。

休日はほとんどない。でも、食べる権利を奪われた高齢者が、また食べられるようになる姿を見る喜びは、何物にも代えがたい。「食べることは生きること。最期まで口から食べられる国・日本こそ、最期まで幸せな国・日本なのです」

（文・佐藤陽 写真・関田航）

## 「食べる権利は、生きる権利なのです」



——本業は歯科医。より広い「食支援」にここまで力を入れるのはなぜ？

口から食べたいのに、その権利を奪われた高齢者が、あまりに多いからです。ぜんそくで入院した80代女性は、（飲食物や唾液と一緒に細菌が気管に入り発症する）誤嚥（ごえん）性肺炎になり、病院主治医から「一粒でも米を食べたら死にます」と言われたそうです。でも、退院してゼリーから始めて、1カ月後には通常食が食べられるようになりました。ほかにも、そういう方は枚挙にいとまがありません。「食べる権利」は「生きる権利」なのです。

——病院の対応に問題がある？

すべての病院とは言いませんが、いまだに「誤嚥性肺炎の恐れ＝禁食」というところが多いようです。禁食の期間が長くなれば、高齢者の嚥（か）んでのみ込む力は落ちていきます。かえって誤嚥性肺炎のリスクを高める。ただ、一概に病院を責められない面もあります。患者や家族からクレームをつけられることが増え、リスク管理としてやっていることもあるからです。

——では、どうすれば？

市民が変わるしかないと思います。「本当に口から食べられないの？」と疑問を持ち、医師にぶつける。そして地域の食支援の専門家を探すことです。在宅医や訪問看護師らの食支援への意識は、随分変わってきた。そういう人たちを味方につけて、社会を変えていく必要があります。

### ■見つけてつなぐ

——地方で専門家を探すのは難しいのでは？

確かに地域格差はあります。ただ食支援の専門家がいても、意外と知られていないことがある。僕がパーソナリティーを務めるラジオ番組で「うちの地域は食支援の専門家がない」というのがきを頂くのですが、実はそこには熱心な先生がいた、というケースは多い。うまくつながっていないのです。専門家の側も、市民とつながる努力をしないといけません。

また、僕は新宿食支援研究会（新食研〈しんしょっけん〉）のメンバーを講師として全国に派遣しています。「食支援過疎」の地域で関心を持った方は、新食研のホームページを見て連絡をください。

### ——食支援の現場で大事なことは？

まずは高齢者自身に、楽しんで訓練してもらうこと。噛み、唾液（だえき）を出し、舌やほおを動かしてのみ込むために、棒つきキャンディーや氷、スルメなどを使ってもらいます。

本人の口腔（こうくう）機能の確認と同じぐらい大事なものは、家庭の「空気」を読むことです。口から食べさせることに前向きな家族だと、どこかの段階でゴーサインを出す。逆に、家族が不安を感じている場合は、ゴーサインを出しません。

### ——新食研は23職種、150人に広がりました。

研究会のキーワードは、「MTK&H」。「見つける、つなぐ、結果を出す、そして広める」の頭文字です。例えば、家族が「最近食べる量が減った」という異変を見つけたら、ケアマネジャーに伝える。ケアマネから主治医、管理栄養士へ。そして本人の機能に合わせた食事を提供する。食姿勢に問題があれば、理学療法士や福祉用具専門相談員につなぎ、車いすを調整してもらうわけです。

口周りのケアや訓練だけでなく、のみ込みやすく栄養価が高い料理の準備、姿勢の矯正、地域との連携など、いろんな知識と経験が集まる。結果として、高齢者が食べる幸せと生きる力を取り戻していくのです。

### ——新食研でノウハウを共有しているのですか？

23のワーキンググループができました。それぞれ月1回ほど手弁当で集まり、経験を共有しながら個々の技術力を磨きます。メンバー同士の信頼も高まりますね。「腕と腹の見える関係」を目指しています。

## ■市民巻き込んで

### ——「&H（そして広める）」というのも目標です。

「MTK」のサイクルを無限につくり出せば、「最期まで口から食べられる街づくり」につながります。重症化する手前の人たちを早めに見つけ、つなぐことが必要です。そして食支援の知識を一般市民にも広め、巻き込んでいきたい。医療や介護の専門家だけでは、限界があるからです。

## ——市民の関心をどのように高めますか？

昨年初めて開いた「最期まで口から食べられる街づくりフォーラム全国大会（タベマチフォーラム）」を進化させます。来年は、地元新宿区民を100人は集めたい。そのために区民対象のミニフォーラムを開くことも検討中です。

全国の食支援団体との連携も強めます。今年9月のフォーラムでも「グッドネイバースカンパニー」が事業展開する、口周りの筋肉を使う競技「くちビルディング選手権」を開催しました。子どもや若手も輪に入ってくれば、「最期まで口から食べることが普通の国・日本」にすることも、決して夢ではありません。

### ■プロフィール

★1965年、広島県府中町生まれ。

★91年、日本歯科大学卒業。入れ歯を専門とする歯科補綴（ほてつ）学教室に入局。

★2003年、妻で歯科医の登世子さん（50）と「ふれあい歯科ごとう」（東京都新宿区）を開業。

★09年、新宿食支援研究会を設立。医学界からもその実績を認められ、17年度「昭和 上條医療賞」を受賞した。

★ラジオ番組「ドクターごとうの熱血訪問クリニック」のパーソナリティーを務める。AM13局、FM1局で放送。

★趣味はマラソン。東京マラソンのほか、ホノルル・マラソンなど海外の大会にも出場した。

★小中高は剣道をしていた。写真は、小5で町の剣道大会に出たとき。大学では野球部。

★妻は大学の後輩。最近、月に2回ほど休みがとれるようになり、2人で映画や食事などのデートに行けるようになった。

\*