

GO TO 歯医者！



サンデー毎日の2020年12月20日号は、次のような文章から始まる記事を発表していました。「本格的な冬の訪れとともに新型コロナウイルス感染症が再び猛威をふるい、GOTOトラベルもイートも混乱を極めている。だが、ぜひ出かけてほしい場所がある。歯医者だ。放っておけば口内の歯周病菌や虫歯菌などが新型コロナ感染症を誘引し、重症化にも繋がるという」。

気温が下がり、空気が乾燥した冬を迎えて新型コロナウイルス感染者数は増加の一途をたどり、ついに第3波が襲来しました。一部の医療機関でクラスター(感染者集団)が出たことから、今年3月以降は病院の受診をためらう人が増えています。とりわけ患者数の減少が顕著なのが歯医者だと記事には書いてありました。

7月下旬、神奈川県保険医協会が県下の開業歯科医師に「外来患者数が減ったか」というアンケートを実施したところ、前年同月比で「減った」と答えたのは3月で72%、4月と5月でそれぞれ95%、緊急事態宣言が明けた6月でも68%に上ったそうです。さらには「患者自身が受診を控えたことによると思われる受診の遅れ、重症化事例はあったか」に対し、全ての医科の中で最も多く「あった」と答えたのが歯科でした。実に59%にも及んでいます。

マスク暮らしとは対極ともいえる口を開けての歯科治療には、及び腰になる人がいるのも想像に難くありません。だが、そういった受診控えこそ、逆に多くの問題を引き起こしていると警鐘を鳴らすのが、鶴見大歯学部探索歯学講座の花田信弘教授です。「主に歯周病の悪化や急性増悪が見られます。また、虫歯が進行することによって神経や歯を抜かねばならなくなる人が増えています」。

新型コロナの第3波を乗り切るには、むしろ口腔ケアが欠かせないのです。花田教授は「新型コロナ感染症については分からないことが多い」と前置きしつつ、口腔内の細菌が新型コロナ由来の肺炎を重症化させる恐れを指摘しています。「実際、海外ではそのような臨床報告が上がってきています。イギリスでは細菌性肺炎患者に多くの口腔常在菌が見つかったとの報告もありました」と花田教授は話しています。

歯周病菌と肺炎重症化のメカニズム



コロナ虚弱の大流行



週刊ポスト2020年12月11日号に載った「**コロナより厄介なコロナ虚弱の大流行**」という記事の書き出しはこうです。「新型コロナへの対策や心掛けは不可欠だが、過度な怯えは別の弊害をもたらす。医療現場では、コロナの影響による“**もう一つの病**”が問題になっていた」。

高齢者を中心に、コロナ感染に怯え、自宅に閉じこもる生活を送る人が増えていますが、それによって身体や認知の機能が衰え、介護の一手手前の「**フレイル(虚弱)**」に陥るリスクが高まることがわかってきました。11月になって全国各紙で報じられた東京大学高齢社会総合研究機構の調査によると、東京・西東京市の65歳以上の約300人にコロナ流行前後の生活変化を聞き取った結果、4割以上の高齢者で外出機会が激減しており、機構は「この状態が続くと来年以降に『**コロナフレイル**』が顕在化する恐れがある」と警鐘を鳴らしています。フレイルとは、従来は“**老化現象**”と捉えられていましたが、いまでは『**健康と要介護の間**』の状態を指します。放置すると寝たきり、認知症など重篤な症状を招く恐れがあるため、早めの医療介入が重要視されています。

東京都健康長寿医療センター研究部長の北村明彦先生は、「すでに医療現場ではコロナフレイルが広がる兆候が見られている」と指摘しています。フレイルには**身体的フレイル**、**心理的フレイル**、**社会的フレイル**があります。『外出控え』という散歩や買い物に出かけずに筋肉が衰えることをイメージしますが、もっと重要なのは、**人との交流や会話が減ること**です。

たとえば健康のために週に何度か散歩していたとしても、そこで誰とも会話していなければ、身体機能はキープできても心理的フレイルにつながります。コロナによって人と会うことが憚られたり、趣味やイベントが中止になったりしているので、高齢者のフレイルが進行していく危険性があります。コロナフレイルは目立った症状があるわけではないため、本人も家族もその兆候に気付くのが難しく、記事の中で国立長寿医療研究センターが作成した『**簡易フレイル・インデックス**』の使用をすすめています。5項目のうち3項目に該当すればフレイルの可能性があり、1項目でもあれば前段階の『**プレフレイル**』という状態です。その時点で医療機関に相談したほうが良いでしょうと記事には書いてありました。

簡易版フレイルインデックス

6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？



以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？

ウォーキング等の運動を週1回以上していますか？



5分前のことが思い出せますか？

(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする



アプリで病気を治療



スマートフォンやタブレットのアプリを、医薬品などに次ぐ正式な治療手段にしようという取り組みが進んでいると2020年12月12日の朝日新聞が伝えていました。

法にもとづく臨床試験（治験）を経て効果が認められ、公的な保険の適用が決まったものもあるそうです。

岐阜県多治見市の男性(54)は、京都大と国立精神・神経医療研究センターが開発した「**こころアプリ**」の効果を調べる臨床研究に参加しました。男性にとってとくによかったと感じたのは、アプリの「**書き込む**」機能だったそうです。

自身に起きた出来事と、そのときにわいた感情、なぜそう感じたのか、どうしたらよかったと思うかについて、好きなときに書き込み、内容は担当医にも伝えられます。男性はうつ病で仕事を休職し、家で寝込んでいる時期もあったそうですが、徐々に回復し、いまは定期的な受診を続けながら職場復帰しています。治療を担当する早稲田クリニック(岐阜県可児市)の廣江隆弘副院長は「**書くことで、自分の感情を客観的にみることができたのがよかったようです**」と話しています。このアプリに組み込まれているのは、心理療法の一つ「**認知行動療法**」という手法です。患者が「**きっとこうに違いない**」と思っていることと実際に起きていることとのずれに気付いてもらい、考え(認知)や行動を修正して、問題の改善をめざす療法です。

12月に保険適用が始まったのは、**ニコチン依存症治療**の「**キュア・アップSC**」です。禁煙治療を受ける患者に医師がアプリを処方します。付属機器で呼気中の一酸化炭素の濃度を測りながら使い、たばこを吸いたくなってきたときなどの助言が示されます。アプリが医療機器として承認されたのは**国内初**です。開発したキュア・アップ社は、高血圧などを対象としたアプリでも承認を目指していて、海外では、糖尿病や薬物使用障害といった病気の治療アプリも実用化しているそうです。

こころアプリの開発に携わる京大の古川壽亮教授は「**アプリはいわば、ポケットに入れて持ち運べる治療者**。認知行動療法が広まるきっかけになる」と期待しています。

こころと行動を支える アプリ

1 キャラクターによる物語を読み進める

中・高校生向け「むぎまる」
認知行動療法の研究成果がベース
画像はフリーランス提供

2 自分自身に起きた出来事やそのときにわいた感情を入力・選択

問題の解決に役立てる

3 記入・選択した内容をもとに、自身の性格のつせやアドバイスを表示

キュア・アップ
ニコチン依存症治療アプリ「CureApp SC」
画像はキュア・アップ提供

- 患者の治療の状況や体調にあわせて個別に助言
- セットになった機器を使い、呼気中の一酸化炭素の濃度がどう推移しているかがわかる

呼吸中の一酸化炭素濃度を確認するCOチェッカー

医師が処方し、医療機器として保険適用される

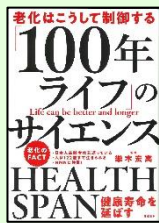
実用化をめざす主なアプリ

- うつ病治療**
「こころアプリ」(京都大、国立精神・神経医療研究センター) → 田辺三菱製薬と提携し、医療機器として承認をめざす
- 高血圧治療**
- 非アルコール性脂肪肝炎治療**
いずれもキュア・アップが承認をめざして臨床試験中

海外では 糖尿病、薬物使用障害、注意欠如・多動症 (ADHD) などの治療用にアプリが承認

米WellDoc社の糖尿病治療用アプリBlueStar。画像は同社提供

日本の高齢者は若返っている！



「人生100年時代と言うけれど、本当にそんな時代は来るのだろうか？」「そもそも人は何歳まで生きることが可能で、健康寿命はどこまで延ばすことができるのだろうか？」。こんな疑問を持っている人は多いはず。その鍵を握るのが、エイジング研究の進展です。抗老化の最前線を追った書籍『100年ライフ』のサイエンス』の監修者、大阪大学大学院医学系研究科内科学講座(老年・総合内科学)の樂木宏実教授が「30代から始める老化制御法」について語った記事が2020年12月14日の日経Goodayに載っていました。

現在、約8万人の日本の100歳以上人口は、2050年に50万人を超えるとの推計があります。100年ライフで課題となるのが、健康寿命の延伸です。2016年時点の平均寿命と健康寿命の差は、**男性が約9年、女性が約12年**で、これが「**健康上の理由で日常生活が制限される期間**」です。このギャップを埋めていくことが、今後ますます重要になっていきます。

樂木教授は、日本人高齢者は体力的に若返っていると語っています。健康寿命を延ばすには、健康管理への取り組み、準備が欠かせません。もちろん70歳には70歳の準備や対策はありますが、老いる速度を遅らせて健康長寿を目指すのに、“**早過ぎる準備**”はありません。早くから始めるほど高い効果を期待できます。そのためには、まず老化について、正しい知識を持つことが大切です。

ただ、受け身の姿勢では老化は制御できないということ。自ら主体的にエイジング管理に取り組むことが不可欠で、その羅針盤を目指したのが、『「100年ライフ」のサイエンス』です。

この本は、科学的エビデンスに基づく内容で、“**教科書**”であると同時に“**実践書**”でもあります。本の読み方は読者の自由ですが、活用法のヒントとしては、

- 1つ目は、まず自分で実行できる方法を探してみること。
- 2つ目は、通常の運動や栄養で補えないような薬やサプリメントにも注目していただきたいこと。
- 3つ目は、かつて常識と言われたことが、常識でなくなる可能性があることを知ること の3つです。

- サーチン遺伝子を活性化させよう
- 臨床研究が進む **老化制御成分NMN**に大注目
- 短期間1割 **カロリーオフ**でも老化制御に役立つ
- 日本人が知らないスーパー栄養素・**ビタミンD**の真実
- 免疫機能の老化は40代から始まっている
- **良い睡眠**をとっていたら長生きできる？
- 中高年から悪役となり病気を引き起こす **老化細胞**
- WHOも認めた有酸素運動の **認知症予防**効果

第一級の
エイジング研究者
16人が明かす

毎日
を
健やかに
生きるための
ファクト

ヘルススパシ
健康寿命を延ばす科学的メソッド満載!

悪玉中の悪玉「ジンジバリス菌」に要注意



認知症予防といえば、脳トレや運動をイメージする人は少なくないだろう。それらに加え、「**口腔ケア**」「**心臓病予防**」「**栄養改善**」の三つの対策も、認知症の発症を抑える可能性があることが最新研究で明らかになったという記事を週刊朝日2020年12月25日号は載せていました。

厚生労働省の調査によると、歯肉炎や歯周病の患者数は400万人弱。45歳以上の約5割に4ミリ以上の歯周ポケット(中程度の歯周病)があります。そのなかでも歯周病の患者に多く見られるのが、**ジンジバリス菌**です。**悪玉中の悪玉ともいえる歯周病菌**で、認知症だけでなく動脈硬化などの発症に関わっている菌としても注目されています。このジンジバリス菌とアルツハイマー病との関係について、10年以上前から研究を行っている九州大学大学院歯学研究院(福岡市)の武洲准教授らは、人間では中年に相当する月齢の健康なマウスにジンジバリス菌を投与してみました。すると認知機能の低下などアルツハイマー病のような症状が表れたそうです。また、そのマウスの脳内にはアルツハイマー病の人の脳で増える老廃物「**アミロイドベータ**」がたまっていることを突き止めたそうです。武准教授は今年7月、血液に乗って全身に回ったジンジバリス菌も、アルツハイマー病を引き起こす可能性があることを研究で明らかにしました。

イギリスの研究では、歯周病があるアルツハイマー病の人のほうが病気の進行が速く、歯周病がない人はゆっくりだったことが報告されています。歯周病が発症や病気の進行に関係しているというわけです。

武准教授は「歯周病起因の**アミロイドベータ**は脳の中でも脳の外でも多く作られていて、それがアルツハイマー病の進行を早めるのではないかと考えられます」と言っています。アルツハイマー病の場合、一部を除いて進行はゆっくりで、一般的にアミロイドベータなどがたまり始めてから認知機能に影響が出るまで、20~25年かかるとされています。

一連の研究を踏まえ、武准教授は「認知症が進行してしまうと、口腔ケアもおろそかになり、歯周病が悪化しやすい。大事なのはその前に手を打つこと。まずは、かかりつけの歯科医師から自分に合った口腔ケアを教わり、それを毎日続けることが大切です」と語っていました。

