

# 健康寿命が長い地域の男性は、歯医者さんによくかかる



読売新聞の医療・健康・介護サイト・ヨミドクターには、渡辺勝敏専門委員の「しあわせの歯科医療医」というコラムがあります。2021年2月12日のコラム欄で、「健康寿命が長い地域の男性は、歯医者さんによくかかる」という京都大学の研究を紹介しています。

日本人の平均寿命は女性87.45歳、男性81.41歳（2019年）と、過去最高を更新してきました。その中で大きな課題とされているのが、介護の必要がない**健康寿命**と**平均寿命**の間には約10年の差があり、この差が縮まらないことです。そこで、地域の健康寿命の長さや医療従事者や病床数など医療資源の量との関係を調べたところ、特に男性では、医師の数や病床数ではなく、**歯科医療費（保険医療）**と**相関**があることがわかりました。歯医者さんによく通う地域の男性は、健康寿命が長いのです。どうして、そうなるのか、この研究を昨年発表した京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻講師の細川陸也さんに渡辺専門委員が聞いています。

——この研究は、健康寿命を延ばすために必要な医療資源はなにかを調べたものですね。

「都道府県よりも狭い、いくつかの市区町村をまとめた二次医療圏という地域単位の健康寿命を算出すると、長い所と短い所では男性で4.5歳、女性で3.5歳の差があります。中部地方の愛知、長野、静岡県等の二次医療圏を中心に健康寿命の長い地域が多く、逆に短いのは東北地方などです。一方、医療資源としては、人口当たりの病床数、医療従事者数、在宅医療施設数、国民健康保険の医療費を指標として、統計的に処理して関連を調べました」。

——医療資源の面から見て、健康長寿に関係するのは、どのような要素でしたか。

「男女では傾向に違いがあります。はっきりと統計的に意味のある違いが表れたのは、男性では、歯科医療費の使用額が高い地域は健康寿命が長いこと。一方、女性では、リハビリを担う療法士（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）の人数や、在宅医療を行う在宅療養支援診療所数、訪問診療施設数との関連が強く見られました」。

——歯科医療費について詳しく教えてください。

「国民健康保険の歯科医療費は年間平均で1人2万4000円（保険、自己負担分含む）なのですが、男性の場合、年間1万円多い地域では、健康寿命が0.7歳長いという結果になりました。女性では、強い相関は見られませんでした。傾向は同様でした。口の健康状態は、肺炎などの感染症や心血管疾患など全身の病気と関連しているし、噛かめていないと認知症の危険も高くなるということが分かっています。歯科に通って、予防的なケアを受け、噛める状態を維持することが健康に役立つことが様々な研究で明らかにされてきましたが、ここでもはっきりと結果が出ました」。



## 夜中の地震



2021年2月13日夜の地震は、東北地方南部を中心に、広い範囲で揺れが観測されました。しばらくの間は余震に注意が必要です。夜間の地震や急な停電にも慌てないための備えについての記事が2021年2月16日の朝日新聞に載っていました。

チェックリストは、専門家らへの取材や東京都発行の「東京防災」などを参考に朝日新聞が作成したものです。新聞記事はこう始まっています。

### ✓前夜寝る前の夜間の地震への備え

専門家らへの取材や東京都発行の「東京防災」などを参考に作成

- なるべく部屋に物を置かない
- 家具を固定し、落下しやすい物を載せない
- 寝室の壁に額縁や掛け時計を付けない
- 窓に飛散防止フィルムを貼る
- 停電時に自動的につくライトを設置する
- 手の届くところに懐中電灯を置いておく
- スリッパ、靴を置いておく  
懐中電灯、折りたたみスリッパ、軍手、ホイッスル、必要に応じて眼鏡などを入れたポーチを飛ばされないように固定しておく



### ✓夜中に地震が起きたら……

- 布団をかぶって収まるのを待つ
- 割れた物でけがをしないように注意
- 慌てて屋外に飛び出さない
- 停電していたら一度ブレーカーを切る  
暖房器具や調理家電から出火の恐れがないか確かめる
- 片づけは明るくなってから
- 水道が止まる前に水をくみおく



### ✓前夜寝る前の自宅に備えておきたいもの

- 懐中電灯・乾電池
- 携帯できるラジオ
- 携帯電話の充電用品
- 現金  
電子マネーなどは被災時は使えなくなる恐れも
- 水・食料  
まず3日分を目標に、1週間やその先も見据えて冷蔵庫の中身、買い置き食品も役立つ。普段食べるものを多めにストックしておく
- カセットコンロ・ボンベ
- 簡易トイレ・トイレペーパー  
ゴミ袋と新聞紙、ペットシーツの組み合わせでも作れる
- 持病の薬、眼鏡やコンタクトレンズ  
すぐに手に入らないかもしれない。多めに持っておく
- 使い捨てカイロ
- ポリ袋・ラップ
- ティッシュ・ウェットティッシュ・アルコール消毒液  
断水した時には必須。コロナ以外の感染症対策にも
- 生理用品、おむつ、液体ミルクなど自分や家族が必要なもの
- すぐに持ち出せる防災リュック  
水・食料、衣類、衛生用品(マスク、消毒液など)、自分や家族が必要なもの



文字を隠す

「夜間に揺れば来たらどうするか。」

まずは身の安全を守ることを最優先する。揺れが収まるまで、布団やクッションなどがあればかぶり、身を小さくする。揺れが収まったら、明かりを確保する。物が落ちたりガラスが割れたりしていることもある。靴やスリッパを履いてゆっくり行動する。停電している場合は、壊れた暖房器具などが通電後に出火しないよう、いったんブレーカーを落とす。暗い間に片付けようとすると危険も増す。片づけは朝、明るくなってからにするほうが安全だ。最低限の片付けの間も、余震には注意を。余震に備え、倒れたり落ちたりした家具や物は1週間程度は元に戻さず、安全な場所に置いておくのも有効だ」

## 带状疱疹、広い世代で増加



高齢者に多い皮膚疾患の**带状疱疹**が広い世代で増えていると2021年2月13日付の日経新聞が伝えていました。いまの大人の約9割は子供の頃に水ぼうそうにかかっています。発疹が現れてから1週間ほどで治るが、病原体(水痘带状疱疹ウイルス)は「**神経節**」に潜伏し続け、やがて带状疱疹の原因となります。東京慈恵会医科大学の本田まりこ客員教授は「ウイルスは免疫細胞にブロックされ眠っているが、加齢、過労や睡眠不足、がんや糖尿病などの慢性疾患で免疫が低下したときに再び活動し始める」と話しています。

最初は、体の片側の皮膚にピリピリとした痛みなどを感ずますが、数日から1週間ほどして激痛とともに赤い斑点や水ぶくれが神経に沿って带状に現れます。

水ぶくれは、やがてかさぶたとなり痛みも消えます。带状疱疹は重症化すると带状疱疹後神経痛の原因となるほか、顔面にできた場合は視力、聴力、味覚などの感覚に影響が残ったり表情筋に麻痺が起きたりするそうです。

増え続ける带状疱疹の対策として登場したのは、罹患率が急増する50代以上を対象とした予防ワクチンです。带状疱疹の発症予防だけでなく、発症後の重症化や带状疱疹後神経痛も減らせます。2016年には水ぼうそう予防のワクチンが带状疱疹予防にも使えるようになったそうです。

带状疱疹は健康で「まさか自分が」と思っている人でも突然発症します。本田客員教授は「50代以上の人は積極的に予防ワクチンを検討してほしい」と話していました。

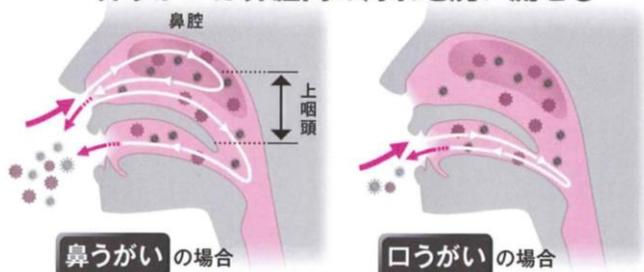


# 花粉症とコロナに鼻うがい



花粉症対策とコロナ予防にも効果があるとして、鼻の奥をすっきりと洗い流す鼻うがいに注目が集まっていると週刊誌AERA2021年2月15日号が伝えていました。

## 鼻うがいは鼻腔内の汚れを洗い流せる



AERA 2021年2月15日号より

鼻うがいは、鼻腔に生理食塩水を流し込む鼻洗浄です。最もシンプルな方法は、片方の鼻から生理食塩水を注入して、もう一方の鼻や口から吐き出します。ポイントは鼻の奥にある上咽頭の洗浄です。上咽頭は左右の鼻から入ってきた空気が鼻腔を抜けて合流し、下向きに方向を変える場所です。空気の滞留が生じて常に湿っているためウイルスに感染しやすい一方、多くの免疫細胞が存在し、外から入ってきたウイルスを撃退する働きがあります。

このため、上咽頭は炎症を起こしやすく、炎症の影響によってのどの痛みやせき、発熱など風邪のさまざまな症状が表れるのです。

塩水を使った鼻うがいで四つの効果が期待できるそうです。

- 1、鼻腔内の異物を洗い流す効果、
- 2、粘膜表面の繊毛運動を活発化させる効果、
- 3、粘膜のむくみを軽減させる効果、
- 4、ウイルスの増殖を抑制する効果

の四つです。「鼻うがいをするのであれば、滅菌水や一度沸騰した湯冷ましを用いるなど安全な方法を選択することが必須」とも書いてありました。



### 準備する物 (4~5回分)

- 一度沸騰させて冷ました水道水… 1リットル
- 食塩 …………… 9グラム
- 重曹 …………… 0.5グラム  
(使用感が向上するが必須ではない)
- 口が細くなっている清潔なボトル



### 鼻うがいのやり方

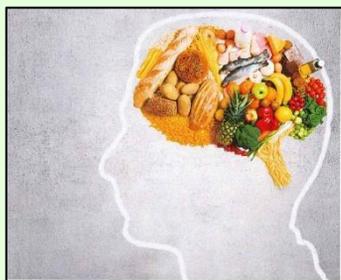
- 1 水と食塩、重曹をボトルに入れよく溶かす。
  - 2 片方の鼻から生理食塩水を注入して、もう一方の鼻や口から吐き出す。  
1回分の使用量は200~250cc。
- ! 鼻の奥を洗浄するように心がけると効果的
- 3 洗面台などに流れ出た食塩水は水道水でよく洗い流す。

AERA 2021年2月15日号より

# 食べる瞑想



家庭画報2021年3月号に**食べる瞑想**が紹介されていました。「**食べる**」という日常的な行為も、五感を研ぎ澄ませて、一口ずつ、丁寧に味わえば立派な**マインドフルネスの練習**になるそうです。



「**食べること**」は味、匂い、色や形、触感、噛む音などにより**五感**が刺激される行為です。**食べる瞑想**(マインドフル・イーティング)は、五感を研ぎ澄ませて食べる動作を丁寧に行い、一つ一つの感覚に注意を向ける瞑想です。

その過程で生じる感覚やイメージには「よい・悪い」の価値判断をせず、受け入れたら手放して次の動作に移ります。この練習がありのままの自分を評価せずに受け入れるマインドフルネスの習慣につながると書いてありました。食べる瞑想が身につくと少量で満足感が得られ、ダイエットにも効果的だそうです。

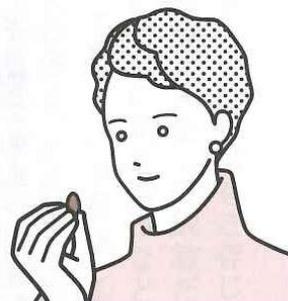
アメリカの研究ではマインドフル・イーティングの実践者は血糖値をコントロールできる割合が高いとの結果も出ています。海外のマインドフルネス・プログラムではよくレーズンを用いますが、節分の豆まき用の大豆、一箸のご飯、ミニトマトなど何でも応用が可能です。味覚や嗅覚を刺激しすぎない淡泊な味や匂いのものが適しています。

「**香りの瞑想**」も紹介されていました。目を閉じ、深呼吸をします。アロマオイルなどを鼻に近づけ、香りを楽しみます。それに伴う思考(成分は○○のようだ、高原のイメージが浮かぶなど)を観察します。次に感情(心地よい、穏やか、怒り、焦燥感など)の状態を観察します。最後に10秒ほど頭のとっぺんからつま先までスキャンするように注意を向け、体の感覚(肩がこっている、腰が重いなど)を受け止め、深呼吸をしてすべての感覚を手放します。コーヒーやハーブティー、お線香の香りなどで応用することもできるそうです。

## 食べる瞑想 (レーズンを用いて)

①

レーズンを指でつまみ、形、色、しわの寄り方などをじっくり観察する。



②

目を閉じて匂いを嗅ぎ、食べたらどんな味がするかをイメージする。



③

目を閉じたまま、唇に触れてから口の中に入れ、舌の上で転がす。



④

ゆっくり、一噛みずつ咀嚼し、できるだけ長く噛み続けた後に飲み込む。食道を通して胃に落ちていく様子を感じ取る。