

深刻な口の中の病気って……？

むし歯は減少しているものの、糖尿病や肺炎との関係も取りざたされている歯周病、不慮の事故死のトップに君臨する窒息死の原因にもなる嚥下(えんげ)障害、子宮頸がんとはほぼ同じ発生頻度の口腔がんなど、深刻な口の中の病気が急増している。どうすれば、こんな恐ろしい口の中の病気から命を守るのか。今月22日に行なわれた歯科プレスセミナーで、日本歯科大学生命歯学部菊谷武教授と、昭和大学歯学部の新谷悟教授の話聞いた。

口腔器官の衰えからのトラブル

「今は、70~74歳でも2人に1人が20本以上の歯を持っています。65~69歳では20本以上が約6割に達している。しかし、歯を守るだけでは食べる機能の低下は防げません。唇やあご、ほっぺたや舌、そして命の水とも言える唾液が口の中を潤してこそ食べることができるのです」とは、日本歯科大学の菊谷教授。この一連の食べる運動に欠かせないのが脳の働きだと言う。

「脳からの素晴らしい咀嚼の制御メカ

しているんです。誤嚥の8割は口が引き金を引いているというデータもあるんですよ」

わが国の死因の第4位を占める肺炎は、この誤嚥によって起こることも多いそう。また、死因の5位は「不慮の事故」だが、その中のトップは食べ物による窒息死で、これも誤嚥、つまり喉を詰まらせて命を落とすケースが圧倒的に多いのだ。

「食べ物による窒息死は、毎年5000~1万人といわれていて、すでに交通事故死を超えています。肺炎も窒息死も口腔機能の低下が大きく影響しています。これは日本が長寿社会になった裏返しでもあると言えますね」

菊谷教授は、これからは歯を中心にした歯科学から、運動障害による咀嚼(そしゃく)障害に対処する方向にシフトして行くことも必要だと話す。「舌の力が弱くなる運動障害について



昭和大学歯学部 新谷悟教授

は、舌の筋肉を鍛えるラビリントレーナーなどで改善することも可能です。また、食べる機能の検査には、嚥下内

視鏡検査が有効。介護保険施設などに持ち込んで検査をすれば、栄養士さんや看護師さんたち現場のスタッフと一緒に対策を考えられるメリットもある。食べる機能に合わせた形態の食べ物を提案することで栄養もしっかり摂れるようになりますし、誤嚥も防げるようになるんです」

口腔がん。その予防策は？

誤嚥が肺炎に繋がるとはびっくりだが、それよりも怖くて、あまり知られていないのが口の中にできる「口腔がん」である。年間で6000~7000人がかかるというから、子宮頸がんとはほぼ同じ罹患率。生存率はたった50%である。

「口腔がんになっても最初のうちは痛みもなにもないために発見が遅れてしまうことが生存率の低さに繋がって

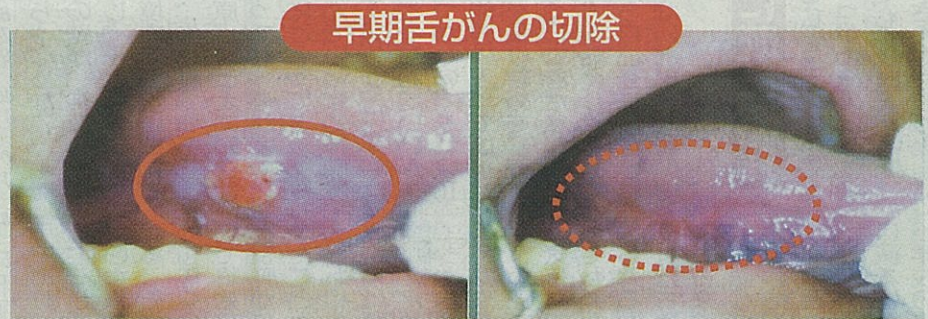
います。予防策としては、たばこや過度のアルコールはもちろんですが、刺激物を避けること、口の中を清潔にすること、慢性的な刺激を与えないことですね。ウイルス感染などで発症することもあります」と話すのは、昭和大学の菊谷教授。

口腔がんになるのは男性が3対2の割合で多く、60歳代にもっとも多い病気だと言う。

口腔がんの予防法として歯科医師の役割もクローズアップされている。

「危険因子である慢性的な機械的な刺激を除去できれば、口腔がんのリスクを減少させることができます。それができるのが歯科医師なんですね。壊れた入れ歯や合わない入れ歯、破れたかぶせものなどは、早めに歯医者さんで治療した方がいいと思います。また、口腔がんは、目に見える症状が表れることが多いので、定期的に歯の健康チェックを歯医者さんでしてもらうのも早期発見に役立ちます」

歯医者さんは、歯を治療に行くだけでなく、命も守ってもらうお医者さんでもあるのだ。



早期舌がんの切除



日本歯科大学生命歯学部 菊谷武教授

ニズムが働いてこそ、食べるという行為が成り立ちます。間違えて食べ物を気管に入れてしまう誤嚥(ごえん)は実は、喉よりも口の問題が大きく影響

徳光和夫さん、西城秀樹さん、ブラザートムさんが 脳梗塞・心筋梗塞の経験から健康を語る

「父の日」特別講義&トークセッション開催される

「父の日」を前に娘800人に聞いた、「父親の健康に関する娘の意識調査」(ファイザー調べ)によると、「父親にもっと健康に気を使ってほしい」と思っている娘は86.8%で、父親へ健康について注意したことがある娘が57.8%。近頃の娘たちが意外に「父親思い」であることが分かった。



日本動脈硬化学会副理事長
帝京大学医学部医学長
寺本民生氏

そんな背景をもとに、女子大生を対象とした、父親の健康を考える「父の日」特別講義&トークセッションが17日、東京音楽大学で開催された。これはアステラス製薬とファイザーにより今年も6月に開始された動脈硬化性疾患予防

啓発活動「コレステロールを甘くみない!!」の一環として行われたもの。まずは日本動脈硬化学会副理事長である寺本民生・帝京大学医学部医学長が、「LDLコレステロール値が高いと脳梗塞と心筋梗塞などの動脈硬化性疾患が発症しやすくなるメカニズムと医療機関受診の重要性、について解説。続いて「コレステロールを甘くみない!!」キャンペーンキャラクターでもある徳光和夫さんが登場し、「心筋梗塞体験を通して伝えたい、医師とのコレステロールコントロールの重要性と家族のサポートの大切さ、について、ときにジョークを交えながら熱弁を振った。

その後は寺本先生、徳光さんに西城



秀樹さん、ブラザートムさんが加わったトークセッション。いずれも脳梗塞や心筋梗塞で死の淵から生還した3人が、「我ら梗塞3兄弟、などと笑いを誘いながらも、真面目に健康や家族のサポートについて語り合った。それぞれの貴重な経験談を真剣な面持ちで聞いていた女子大生たち。その表情をみると、父親とコレステロールについて話すきっかけにしてほしい、というパネリストたちの思いは伝わったようだ。

気になる健康&医学本 『幸せに生きるヒント 怒り』 森省二(精神科医)+大手小町編集部著/角川

怒りのメカニズム、それに医学的な

読売新聞のサイト「大手小町」の中の掲示板「発言小町」と、「家庭の医学」でおなじみの保健同人社のコラボによる「これ効き！」シリーズ。今回は、イライラや怒りの爆発を回避するための対策を集めて1冊の本にまとめている。

ちなみに「発言小町」は、月間アクセス数1億5000万件を誇る女性向けサイト「大手小町」にある人気の掲示板で、健康相談から恋愛、家族や職場の人間関係、笑える失敗談まで、さまざまなテーマについて投稿し、語り合うもの。多くの女性たちがどんなイライラや怒りの悩みで苦悩しているのか。その怒りをどうやるのか。『イライラ』は興味深い。また、それ専門医から書かれたシリーズの本で、常と異なる深層心理を省二医師のメカニズム法を掴める。この本を一読した怒りも。



成人男性 知

Q 気な

A 痛風は尿酸値が7mg/dLを超えると高尿酸血症、高尿酸血症の尿酸の結晶ができてし、通常、尿酸の結晶が関節の膜に付着しますが、何かの尿酸の結晶が溜まると、体外から来た異物と見なされ、免疫系が強い炎症反応を起し、腫れて、激しい(痛風発作)

Q なり

A 現在、10歳以上の日本人は、その予備群と合わせると、その100万人いる。ほとんどは、性の4~5人に1人、非常に多くの人です。では、その原因は、せいぜい