



すこやか碧南

フレイル予防で生きがいある豊かな生活を

碧南市長 榎 宜田 政信



75歳以上の後期高齢者の増加とともに、健康づくりの必要性は年々、高まっています。中でも、要介護状態に至る前の「フレイル」(病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい虚弱な状態)や「プレフレイル」(その前段階)から早期の支援を行っていくことの重要性を強く感じています。

そこで、当市では高齢者の心身の多様な課題に対応したきめ細やかな支援を実施し、健康寿命の延伸と生きがいづくりに力を入れて邁進してまいります。

●筋トレルーム60

介護予防トレーニングマシンを利用して、運動機能を中心とした生活機能の維持・向上を図るため、当市では東部市民プラザ、あおいパーク、勤労青少年水上スポーツセンターの三か所に筋トレルーム60の拠点を置いております。(対象は60歳以上の市民です。)

延べ利用者数の実績は次のとおりです。

(図) 延べ利用者数

| | |
|-------|---------|
| 令和2年度 | 13,222人 |
| 令和3年度 | 25,594人 |
| 令和4年度 | 27,517人 |



ご覧のとおり、利用者数はコロナ禍であっても増加しております。筋トレルーム60を積極的に活用して、市民一丸となってフレイル予防をしてまいります。

●おたっしや大学

65歳以上の高齢者が毎年150人以上参加する「おたっしや大学」は、楽しみながら体系的に介護予防を学ぶことができます。認知症予防の「脳の健康教室」、「ピンシヤン講座」と銘打った講座、回想法を取り入れた「おたっしやサロン」など、年間15講座程度を開催しております。自ら主体的に受講したい講座を選択できる「おたっしや大学」を活用して、若者に負けない生きがいを高齢者の皆様にも持っていただきたいと思っております。

●健康づくりと介護予防を推進して、健康寿命日本一を目指す

上記の事例は当市における「フレイル予防」のほんの一部ですが、高齢者の多様なニーズに対して、多様なサービスが提供できる仕組みをつくり、健康寿命の延伸を目指しています。

高齢者の定義は65歳以上という区切りはあるものの、近年のデータでは65から74歳の心身の健康が保たれており、活発な社会活動が可能な人が大多数を占めております。

地域共生社会の考え方に照らせば、身近な地域において市民が世代や背景を超えてつながり、相互に役割を持ち、「支える側」「支えられる側」という関係を超えて支え合うことが求められています。つまり、高齢者が地域や社会を支える担い手の一員となることに大きな期待が寄せられていると言えます。そのため、就労や社会参加の機会を創出し、高齢者が地域で活躍できる環境づくりに今後とも邁進してまいります。

がんゲノム医療について知ろう

愛知県がんセンター ゲノム医療センター センター長 衣斐 寛倫

ひろみち



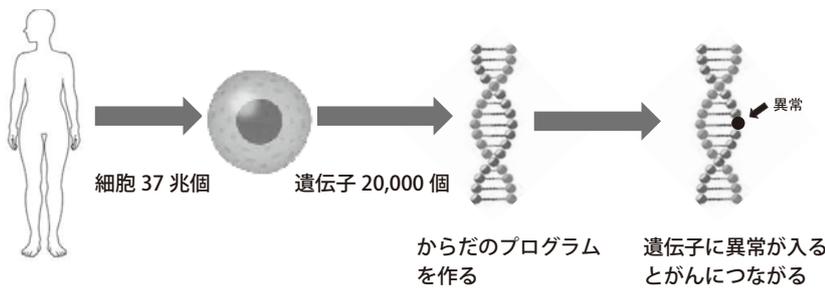
遺伝子（ゲノム）とは

ヒトの体は、細胞からできています。細胞は、もともとはひとつですが、体を構成する様々な臓器を作りながら最終的には37兆個まで増加します。ひとつひとつの細胞には遺伝子と呼ばれるプログラムが入っており、細胞が増える（分裂と呼びます）たびに遺伝子の情報をコピーして使っています。遺伝子は20、000個程度あるとされ、コピーが何らかの原因によりうまくいかないと、がんのような病気につながると考えられています（図1）。

ゲノム医療とは

ゲノム医療とは、遺伝子の異常を調べ、見つかった異常に対してその異常をターゲットとした薬剤（分子標的薬と呼びます）を使用する医療です。例えば、肺がんは20年前には顕微鏡で観察して4種類に分類して

図1. 遺伝子（ゲノム）とがんの関係



いるだけでした。現在は、顕微鏡で分類した4種類のうちのひとつである腺がんだけでも、遺伝子の異常によってさらに5種類以上に分類でき

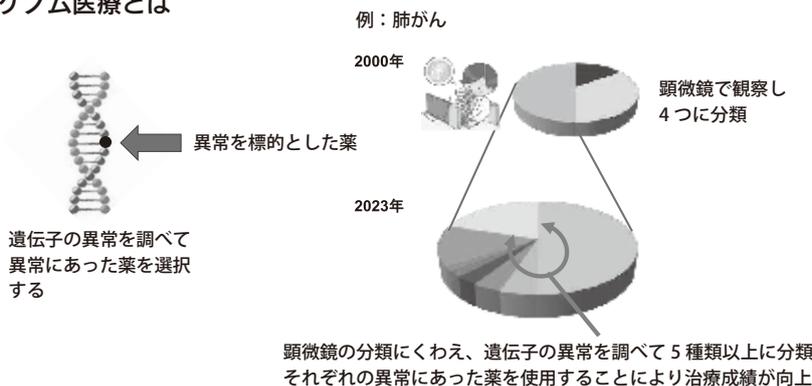
ることが知られており、見つかった異常にあった薬剤を使用することができるようになりました（図2）。このような分子標的治療が出てくる前は、腺がんと分かった時点で全員同じ治療をしていましたが、このように患者さんのがんの性質に応じた治療をすることにより、手術によって切除が出来ないような進行した肺がんでも数年予後が改善するようになりました。

遺伝子パネル検査とは

いっぽうで、最近、頻度は低いけれど、がんにとって重要な異常が見つかるようになってきました。たとえば、NTRKと呼ばれる遺伝子の異常は、がん患者さんの1、000人に2人程度しか認められない珍しい異常ですが、NTRK阻害薬を投与すると60%以上の患者さんで効果を発揮します。このように、頻度は低いががんにとって大事な異常をま

とめて調べてしまおうというのが、がん遺伝子パネル検査です。

図2. ゲノム医療とは



遺伝子パネル検査の対象

現在、保険診療では、100個から300個程度の遺伝子をまとめて調べる検査が使用可能です。対象となる患者さんは、標準治療がない固形がん、または局所進行若しくは転移が認められ標準治療が終了となった固形がん患者（終了が見込まれる者を含む）とされています。標準治療とは、いわゆる抗がん剤治療を意味しており、標準治療がない固形がんとは、胃がんや肺がんなどは異なり、珍しいタイプのがんであり治療法が確立していないようなタイプのがんを指しています。また、胃がんや肺がんなどのがんについては、一般的に行われる抗がん剤治療が難しくなってきた時点で、改めて遺伝子の状態を調べ、治療につながる異常がないか調べることとなります。本当は、病気が見つかり治療を開始する前にまとめて調べることで、新しい薬剤を評価する試験（治験と呼ばれる）に参加する機会が増えるのではないかと考えられています。実際、遺伝子パネル検査を受けるタイミングは、この検査が始まった4年前と比較し少しずつ早くなっていると感じており、今後保険の条件が変更になり、治療開始前から始められ

る可能性もあると考えています。

遺伝子パネル検査の種類について

遺伝子パネル検査は、以前に手術や診断のために採取した病気の部分を調べる方法（組織検査）と採血を行いがん細胞から血液中に漏れて出てくる遺伝子を調べる方法（血液検査）の2種類があります。当院では、以前採取した組織がある場合には組織検査を優先しており、約9割の患者さんが組織検査です。組織検査では、免疫チェックポイント阻害薬と呼ばれる免疫の治療に効果があるか判定することが可能で、特にこれまでに免疫チェックポイント阻害薬による治療を受けていない患者さんにとってはメリットになる可能性があります。血液検査では、この判定を行うことができませぬ。患者さんによっては、遺伝子パネル検査のために、今ある病気の部分を採取する生検を行うこともあります。病変の採取のしやすさ、患者さんの希望などをもとに検査の種類を選択していただきます。

遺伝子パネル検査の流れ

当院は、遺伝子パネル検査の外来を毎日行っています。まずは地域連携室などを通じ、患者さんの状態や組織検査に必要な病変の有無などを確認することで、患者さんの受診回数を極力減らすようにしています。そのため、主治医の先生からご連絡いただいたから、患者さんが実際に当院を受診するまで約1週間を要します。受診当日は、検査の概要やこの検査で分かること、検査費用についてコーディネーターが30分ほどかけてお話したのち、検査紹介のビデオを見ていただきます。その後、医師が再度検査の概要を説明し同意書を書いていただきます。先ほどご説明した通り、検査は以前採取した病変を使用するため、新たに病変を採取することは無く、受診の目的は検査内容を理解していただくことにあります。初回の受診日から結果を説明するまで約40日かかります。

遺伝子パネル検査にもとづく治療

遺伝子パネル検査では、100〜300個の遺伝子を調べますが、多くの患者さんで何らかの異常が認められます。しかしながら、対応する薬剤がないことが多く、実際に検査

をして治験など治療に結び付けている方は10%程度です。当院では、検査した患者さんの情報をデータベースに保管し、新しい治療が開始されるたびに治療の候補になる方がいなか確認作業を行い、少しでも多くの方の治療に役立てるよう心掛けています。

お問い合わせ

現在、遺伝子パネル検査は愛知県内では17カ所の病院で受けることが可能です。必ずしも全員にメリットのある検査ではありませんが、遺伝子の異常が見つかり対応する薬剤を投与することにより病状が改善する方がいらっしゃるのも事実です。当院では、遺伝子パネル検査を行っていない病院からも年間100例程度の紹介があります。検査の対象かどうか迷われた場合には、主治医の先生ともご相談いただき、お気軽に声をかけていただければと思います。



「がんゲノム医療中核拠点病院等」/愛知県ホームページより



「ゲノム医療センター」/愛知県がんセンターホームページより

虫歯の原因・予防について

碧南歯科医師会

おさだ
長田

まさあき
真明



歯を失う大きな原因は、虫歯と歯周病が全体の約7割程度を占めます。特に、若年者の歯の喪失原因に占める虫歯の割合は、かなり高い傾向にあります。中高年でも虫歯が喪失原因となる割合は高いのです。

今回は、その「虫歯」に焦点をあてて様々な年代の方に向けて少しでも虫歯を予防できるような話をしたいところかと思えます。

「虫歯のでき方、原因について」

まずは虫歯のでき方を簡単に説明したいと思えます。歯の表面につく白い塊（プラーク）には多くの細菌が存在します。このなかの虫歯の原因菌が飲食物の中の糖分を摂取・分解して酸を出し、その酸により歯が溶かされることにより虫歯になります。

ただ虫歯に対する抵抗力として人

の唾液には酸を中和して中性に戻す作用があり、それにより歯を守っています。また、唾液中に含まれる成分は溶けだした歯を修復（再石灰化）してくれます。

要するにこの虫歯に対する抵抗力以上に糖分を含んだものをダラダラ食べたり飲んだりする生活習慣があると虫歯にとってもなりやすくなってしまいます。

以下は臨床でよく聞いた中で虫歯になったと思われる原因を記述していきます。皆さんも思い当たることがあれば改善していただけると幸いです。

- ・ポカリスエットなどのスポーツドリンクや甘い飲み物でほぼ水分補給をしている。
- ・のどの調子が悪いため飴を常備し

てよく舐める。（タブレット含む）
・夏場ではよく汗をかくので塩飴をよく舐める。
・コーヒーや紅茶には砂糖を入れ、それをちびちび飲むことが多い。

特にお子さんは部活や運動でよくスポーツドリンクばかり飲むようになり一気に虫歯が進行する子が多く見受けられます。お子さんのお口の健康は親御さんがよく注意して予防してあげるようにしましょう。

中高年の方でこれまであまり虫歯になっていないから関係ないという方も注意が必要です。加齢変化によってだんだん歯茎が下がりますので、歯の根元がお口の中に少し出てくるようになります。根元の歯の質は上のほうより弱いためとても虫歯になりやすく今まで通りの生活をしていたてもそこだけ虫歯になっていき

しかも根元で虫歯が進行すると一気に歯を抜かなければならなくなることも多いのです。また唾液も加齢変化によってだんだん出る量が少なくなるため人の体の虫歯への抵抗力も下がりさらに注意が必要になります。

「虫歯を予防するひと手間」

ここまで虫歯の原因となる生活習慣について色々書いてきましたが、最後に予防するためには歯みがきの他にどういった方法を取り入れるとよいかについてお話しします。まずなにか食べたり飲んだりした最後にお茶（緑茶）でお口をよくブクブクうがいすること。お口の中に残った食べかすや糖分を洗い流すことができ、さらに緑茶の成分は虫歯予防に役立ちますので効果的です。その後可能であればシュガーレスのガムを噛むようにしてみてください。（シュガーレスでない逆効果なので注意が必要です。）ガムを噛むことにより唾液が出やすくなり唾液による虫歯予防効果を最大限に得ることが出来ます。皆さんもぜひ生活習慣に取り入れて試してみてください。