

若年者の歯肉炎

碧南歯科医師会

小川

讓

歯肉炎がある子どもとの割合は年齢とともに増えますが、特に小中高学年から中学生のいわゆる思春期に大きく増加します。思春期の間はプロゲステロンやエストロゲンといったホルモンが増え続け、歯肉への血流量が増えます。その結果新陳代謝が活発になり歯垢や食物残渣といった刺激物への反応が高まり、歯ぐきが腫れて出血しやすくなります。

歯肉炎は歯ぐきが炎症を起こした状態です。不十分な歯みがきによって溜まった歯垢が原因で生じます。歯垢の細菌が歯肉の内側に侵入しようとし、これに免疫が抵抗することによって炎症が起こります。

「歯ぐきが赤くはれる」「歯ぐきの縁がわかりにくく」「歯みがきの時に血が出る」などの症状が表れます。これらの症状が出たらケアを始めなければなりません。しかし、放置すると本格的な歯周病に進行してしまいます。

そうになると、腫れや出血などの症状がひどくなり、膿がたまる、痛みが出るなどして、最終的には歯が抜けてしまいます。そこまですむには長い年月がかかるので、一般的には気づきにくいのですが、中高年で歯を失う原因をたどっていくと、子どものころに発症した歯肉炎に行き着くことも少なくありません。



健康な歯肉



歯肉炎

・小児の歯肉炎を防ぐために

歯肉炎に限らず全ての病気は早期発見が重要です。日頃からチェックを行うことで病気を発見し、最小限の治療で完治させることができるだけでなく、子供のうちから歯肉炎という病気を認識させ、大人になってからも自らの健康を

管理できるような教育を行うことができるのです。

・早期発見のポイント

- (1) 歯垢
歯の表面、特に歯と歯ぐきの境目に白い歯垢がついている場合は通常歯肉炎を起こしています。
- (2) 出血
ブラッシング時に歯ブラシに血がついていたり、フロス(糸ようじ)を歯の間に通すと出血する場合は歯ぐきに炎症が起きています。



(3) 歯ぐきの腫れ

歯ぐきが赤くなり丸みを帯びているようなら歯ぐきが腫れている可能性があります。

(4) 口臭

歯周病の原因菌はタンパク質を分解し強い口臭を放ちます。継続

的に口臭がある場合はお口の衛生状態が悪化していると考えられます。

・歯肉炎の予防と改善

- (1) 歯みがき
歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛先を軽く当てて振動させるように動かしてブラッシングします。出血したとしてもブラッシングをやめてしまうと歯肉炎がなかなか治らないので根気よく続けましょう。
- (2) 食生活の改善
糖分の多い食生活は、血液中の血糖値が上がってしまうため、歯肉炎は、改善しにくくなります。甘いものは極力控えましょう。
- (3) 口呼吸
口呼吸によってお口の中が乾燥した液の分泌が抑えられ歯肉炎が起こりやすくなります。鼻呼吸に改善しましょう。
- (4) 免疫力を高める
歯肉炎は、免疫と細菌が戦っている状態です。免疫力が低下すると歯肉炎が悪化しやすくなります。運動をして免疫力を高めましょう。

子どもが小さなうちは歯肉炎に限らずむし歯にもなりやすいです。歯科医院で定期健診を受けて予防しましょう。しっかりと歯と口のケアをすれば歯肉炎は十分に予防改善できる病気です。

糖尿病と合併症

豊かな人生を歩むために「健康」が重要であると言われてきました。病気の中には防げないものもありますが、「生活習慣病」は健康的な生活を意識することで予防可能な場合があります。

今回は生活習慣病のひとつである「糖尿病」について取り上げたいと思います。糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えたりする病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖値を一定の範囲におさめる働きを担っています。

糖尿病になるとインスリンが十分に働かず、血糖をうまく細胞に取り込めなくなるため、血液中に糖があふれてしまいます。これには、2つの原因があります。

- ①インスリン分泌低下・膵臓の機能の低下により、十分なインスリンを作れなくなってしまう状態です。
- ②インスリン抵抗性・インスリンは十分な量が作られているけれども、効果を発揮できない状態です。運動不足や食べ過ぎが原因で肥満になると、インスリンが働きにくくなります。

糖尿病ではこの2つが影響して、血糖値が高くなってしまいます(高血糖)。高血糖の状態には、喉が渇く、水をよく飲む、尿の回数が増える、体重が減る等があります。血糖値がかなり高くなれば症状が現れます。症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない方も多く

衣浦東部保健所 所長

丸山 晋二



います。

糖尿病は年齢が高くなるにつれ発症しやすくなること分かっており「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、60〜69歳の男性で25.3%、女性では10.7%です。70歳以上の男性では26.4%、女性では19.6%の割合というデータがあります(図表参照)。

何年間も高血糖のまま放置されると血管が傷つき、将来的に心臓病や視力の低下・失明、神経障害や血管障害による足の切断、腎臓病などのより重い病気につながります。

糖尿病の合併症のひとつである「糖尿病性腎症」では、発症初期は無症状であることが多いですが、腎機能が低下するとからだの調節機能が弱まり、むくんだり疲れやすくなります。さらに機能低下が進行し末期腎不全に至ると、腎臓の機能を代行する治療である「透析療法」が必要になります。

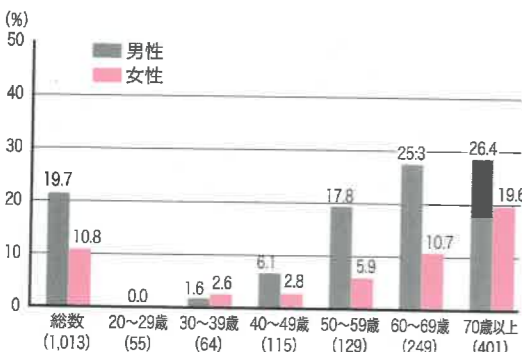
2019年に透析を導入した患者さんの、透析の原因になった病気を調べたところ「糖尿病性腎症」が1位であり、全体の41.6%を占めていました(日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」2019年12月31日現在)。

糖尿病は進行すると治癒しないため予防がもっとも重要ですが、糖尿病になったとしても食事療法や運動療法などの適切な治療で血糖コントロールを良好に保つことで、重症化することを防ぎ、生活の質を保つことができます。

そこで、次のことにご配慮ください。

- ◆バランスの良い食事と適切な運動、睡眠で肥満を避け、健康的な生活を心がけてください。野菜やきのこ、海藻類を積極的に摂取しましょう。
- ◆健康状態の確認のため、職場や市町村が実施する定期健康診断を毎年受診しましょう。
- ◆血糖値や腎機能の値に異常があるなど、必要な場合は医療機関を受診しましょう。また、ご自身の判断で通院を中断しないようにしてください。

生活習慣を見直し、時には医療の力を借りながら健康を維持し、質の高い充実した生活を目指しましょう。



「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20歳以上、性、年齢階級別)厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」から

健康なからだは市民の宝

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.177

健康長寿とフレイル予防

国立長寿医療研究センター リハビリテーション科 医長 大沢愛子


最近の日本は、「人生100年時代」と言われるほど高齢化が進んでいます。そのような社会においては、いかに健康に元気で生きることが大切です。この健康長寿への対策として、フレイルを予防することがとても重要です。フレイルは一般社団法人日本老年医学会によって「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」と定義されています。すなわち、加齢に伴い、病気や環境変化などによるストレスに対する身体や心の予備能が低下し、ちょっとした怪我や病気の周囲の状況の変化で容易に生活が障害されるといふ心身の機能が低下した状態のことを言います。悪化すると介護が必要になるだけでなく、最悪の場合、亡くなることもあります。しかし、医学や福祉の進歩に伴い、医学的な配慮や適切な予防策を講じることで健康を取り戻すことができるというのがフレイルの最大の特徴です。このため、フレイル予防のためには積極的に生活環境を改善し、活動を行うことが勧められています。

とはいえ、コロナ禍で活動自粛が度々要請される中で、外出して人と会い、運動量を維持することは簡単なことではありません。そこで、自宅でも安全に継続できる運動が推奨されています。フレイル予防のための運動には筋トレが有効ですが、転倒予防という観点からはストレッチやバランス練習も重要です。また生活習慣病の予防もかねて有酸素運動を行うと良いでしょう。その一部について、このあとにご紹介します。また、当センターでも「在宅活動ガイドHEPOP」を発行しています(図1)。その時の身体や心の状態に適した運動や生活について、自宅で簡単にできる運動や活動を紹介しています。どなたでも無料で閲覧・ダウンロードできますので、フレイル予防や認知機能の維持などを目的に、「在宅活動ガイドHEPOP」と検索してご利用ください。

2 太ももうら伸ばし & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら、右の認知課題を声に出して行いましょう。60秒間、言葉の思い出し課題を続けましょう。

運動課題



椅子に座る時は、浅く腰掛けず、椅子から転落しないように気を付けましょう。

片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。

反動を付けずに深呼吸しながら、痛みのない範囲でじっくり伸ばします。


認知課題

【言葉の思い出し課題】
次の言葉をできるだけたくさん挙げてみましょう。

- > 家事に使う道具の名前
- > 「う」から始まる言葉
- > 「春」から連想されるもの
- > 「水」に関係するもの(石炭、お風呂、ベネチア...)

13 全身の運動：椅子からの立ち座り

20~30回



ここがポイント！

- 足を肩幅に開いて、足を椅子側に少し引きます。
- 背すじをしっかりと伸ばして、軽くお辞儀をするように重心を前方に移動します。
- 赤線の部分を意識しながらゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。
- 座るときにドスンと反響をつかないように気をつけましょう。

膝に痛みのある方は、座布団を入れるなどして座面を少し高くしてから無理のない範囲で行ってください。

図1 在宅活動ガイドHEPOPの中の運動の例

1) 日本老年医学会：フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント, 2014. (http://www.jpgeriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513_01_01.pdf)
2) NCGG-HEPOP2020作成委員会：国立長寿医療研究センター 在宅活動ガイド2020 一般高齢者向け基本運動・活動編. 2020.

フレイルの予防

〜末永く健康な自分でいられるために〜

愛生館小林記念病院 外来診療部 科長
理学療法士 岡裕光



コロナ禍によるフレイルと運動習慣の必要性

2020年には、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行により、様々な運動イベントや趣味の集い、高齢者サロンなどが中止になりました。

このため、当院では、閉じこもりによるフレイル高齢者の増加を懸念し、自宅でもできる運動メニューを考案し、碧南市の高齢者の方々約600名に資料や動画の提供をさせて頂きました。その後のアンケート調査の結果では、「運動メニューを週3回以上行った方には効果があった」という声を多く頂いています。このように、フレイルの予防のためには生活の中で運動習慣を取り入れることがとても大切です。

フレイル予防のための3つのポイント

- ①適度に身体を動かしましょう！
- ②生活習慣を改善しましょう
- ③運動不足はフレイルの大きな危険因子です。座りっぱなしの時間が長い生活をしている人のフレイル

ル発症リスクは、活発に体を動かしている人の3倍近く高いというデータもあります。

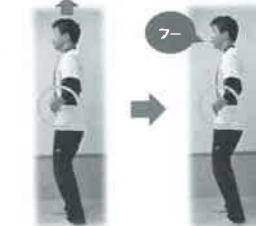
日常的に身体を動かすことが重要です。身体活動を行うことで、骨量を増やし、筋肉の機能を改善することができ、転倒を予防することもできます。

・肥満を改善しましょう
英国の600人の中年成人を対象とした調査にて、肥満はフレイルの大きな危険因子であることが示されています。フレイルになるリスクは、標準体重の人では2.7%に対して、肥満の人では7.9%に上昇します。

私もコロナ禍の影響により、メタボリックシンドローム予備軍になっていました。しかし、考案した自宅でできる運動メニューを実践したところ筋肉量は維持したまま、3ヶ月で体重を8kg、ウエストも9cm減らすことができました。地域でのアンケート調査でも、メタボリックシンドローム予防のエクササイズを知りたいという声が多くありました。


私も実践したフレイル予防に効果的な運動をお伝えします。

ドロ잉



①おへそに手を置く(おへそ以外は力を抜く)
②鼻から息を吸い、3秒かけて下腹を膨らませる
③口から息を吐き、3秒かけて下腹をへこませる
頭上がまっすぐ空に伸びるイメージ!

ドロ잉+片足上げ



ドロ잉を意識しながら左右1分間ずつの片足上げつま先立ちでもOK

ポイント
手足ではなく、おへそでバランスをとるイメージで！

ふらつく際は椅子などを持ちながら、転倒に十分注意しながら行って下さい。

毎日無理なくできる運動を続けることが大切です。
②バランスの良い食事を心がけましょう！

・毎日の食事には、筋肉のもととなるたんぱく質、骨を強くするカルシウムやビタミンDやビタミンKを主食と共にバランス良く多くとりましょう。

・日頃から良く噛みましょう。加齢により噛む力や飲み込む力が低下してくると、食べる量も減ってしまいます。自分の歯を大切にするために歯磨きなどの口腔のケアも不可欠です。

③社会参加の機会を作りましょう！
社会とのつながりを持つことは大切です。感染対策を行いながらできる範囲で就労継続や地域のボランティア活動、趣味のクラブへの参加、通いの場などを利用しましょう。自分に合った活動を行うことで、生きがいや楽しみを見つけてみましょう。

フレイルを予防するための3つのポイントを生活の中で上手に取り入れていただき、健康寿命を延ばすことを目指していきましょう！

参考文献：①②
Study suggests interventions against frailty
Determinants of frailty development and progression using a multidimensional frailty index: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing
Uncovering clues to a healthy retirement - and it's not all lifestyle