

流木の芸術めきて春の浜
はんなりと茶事の和菓子や春なけば
花吹雪光陰我に止まらず
春時雨せせらぎの音濁りなし
大役を果たし春夜の帯をとく
誰がために急ぎ散りゆく花なりし
若者はスマホの中で花見かな

短日や善きも悪しきも過去にして
木の葉舞ふ見上げる空は青々と
さらさらと街が輝くクリスマス
木洩れ日に赤また赤の萬紅葉
目に見えぬものに追はるゝ師走かな
冬ぬき日もありしかな車椅子

餅つきは機械にまかせ餡も買ひ
園児らの餅つき唄に杵合はせ
数へ日やメモ黒々とカレンダー
数へ日や買物メモとにらめっこ
定刻に遅れし同志年忘れ
一面の匂ひ敷きつめ芝桜

犬ふぐり空の青さをしのぐ色

ひもんや俳壇

このコーナーでは皆様からの俳句を掲載しております。募集も随時行っております。

畑山 則子
戸上 和
村田 時江
佐藤 加代子
長島 ちよ
菊池 道江
木村 遊風

鈴木 恵美子
山崎 浦子
津川 志津
藤原 和歌子
笹島 美和子
吉田 新子

荻野 玲子
渡辺 幸江
千葉 ゆり子
安達 久美子
荻野 節子

石橋 万喜子
三國 紀子

ひもんやだより

2024 April 4

2024年4月1日発行
第19巻第4号通巻220号
発行:ひもんや内科・消化器科診療所
編集人:望月克俊
発行人:笹島雅彦



www.himonyadayori.com

歯を守りましょう

歯の数が少ない人ほど寿命が短く、認知症の発症率も上昇します！

歯や口腔の健康状態が全身に及ぼす影響については、多くの研究が報告されています。

厚生労働省による、平成23年歯科疾患実態調査では、65歳以上の日本人2万人以上を対象とした4年間の調査で、残った歯の数が少ない人ほど寿命が短くなる事が明らかになっています。残存20歯以上の人と比べて、死亡率は10~19歯の人で1.3倍、0~9歯の人で1.7倍に上昇し、また残存歯19歯以下では認知症発症のリスクが上がる、要介護状態になる危険性も高いと報告されています。

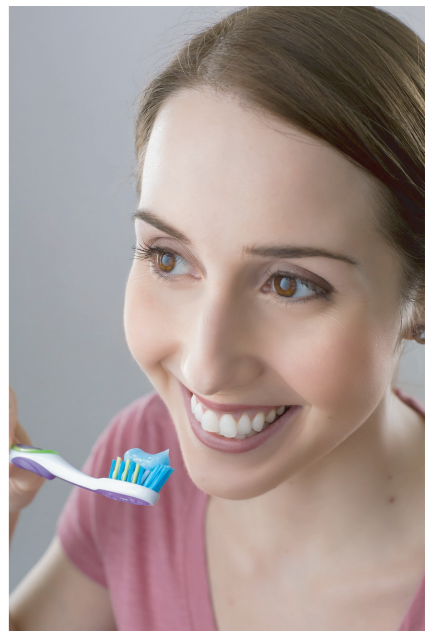
今回、東京医科歯科大学から、残存歯の数と失った歯の補綴治療による回復と、死亡率や機能障害の減少、知的能力の維持、外出頻度、食生活の改善とが関連する可能性があることが示唆する詳細な報告がありました。

口腔の健康と健康状態・ウェルビーイングとの関連の網羅的な検証研究

東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 健康推進歯学分野の木野志保講師と相田潤教授の研究グループは、東北大学、千葉大学、ボストン大学、国立保健医療科学院の研究者と共同し、2013年の口腔の健康と2019年の35の健康やウェルビーイングの指標との関連を同時に網羅的に検証し、口腔の健康状態と死亡が最も頑健な関連性を示すことが明らかになり、口腔の健康を増進すること、また歯を失っても歯科補綴治療でこれを回復することによって、死亡率、身体的機能障害リスクの低減、知的能力の維持、外出頻度、食生活の維持に寄与する可能性がある

ことが示唆されました。

本研究では、2010、2013、2019年の日本老年学的評価研究の15,905名分の縦断データおよび日本老年学的評価研究と紐づけた32,827名分の2019年の介護保険データを使用しました。口腔の健康状態は、「20歯以上」、「10~19歯で歯科補綴あり」、「0~9歯で歯科補綴あり」、「10~19歯で歯科補綴なし」、「0~9歯で歯科補綴なし」の5つに分類しました。



2010年の人口統計学的情報等を考慮した上で、2013年の口腔の健康状態と、2019年の身体・認知・精神的健康、主観的ウェルビーイング、利他的行動、健康行動などを含む35の健康とウェルビーイングの指標との関連を検証しました。

その結果、「歯が20本以上ある人に比べ、20本未満の人は6年後の死亡リスクが10~33%高く、身体的な機能障害のリスクが6~14%高い」ことがわかりました。さらに、歯が20本未満の人は、外出の頻度が少なく、野菜や果物を食べる量が少ない傾向にありました。また、残存歯が0~9本で歯科補綴を使用し

次ページへ▶

ひもんや内科・消化器科診療所

〒152-0003 目黒区碑文谷2-6-24
TEL. 03-5704-0810/FAX. 03-5704-7250

予約専用電話番号 03-4580-8061

MAIL: info@himonya-naika.jp
URL: www.himonya-naika.jp

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○
18:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

時間外でも可能な限り対応いたします。電話は転送電話で24時間つながります。



AGA(男性型脱毛症)治療薬

フィナステリド錠1mg「FCI」 28錠 5,720円(税込)

ミノキシジル配合外用液5%「FCI」 60ml 4,400円(税込)
※リアップでお馴染みの発毛有効成分ミノキシジルの高濃度外用液、フィナステリドとの併用で相乗効果が期待できます。

UCPヘアトニック 100ml 4,400円(税込)
※発毛成分のポリリン酸ナトリウムを高濃度に配合、フィナステリドと併用で効果UPが期待できます。女性の頭皮ケアにもお使いいただけます。

【当院取扱ED治療薬】

バイアグラ錠 50mg 1錠 2,000円(税込・処方料込)

シルテナフィル錠 50mg「FCI」 1錠 1,000円(税込・処方料込)

タダラフィル錠 20mg 1錠 1,500円(税込・処方料込)

バルテナフィル錠 20mg (レビトラジェネリック) 1錠 2,000円(税込・処方料込)

男性ホルモンクリーム グローミン 10g 1本 3,900円(税込・処方料込)

水素サプリメント

シエルアツショ ピュア 60粒(1粒450mg) 5,400円(税込)

水素入浴剤 HGバブルバスパウダー 700g(約30回分) 3,850円(税込)

オンライン診療アプリ

CLINICS

AGA診療・ED診療は、ご来院することなく、スマートフォン・パソコンから「オンライン診療」で受診、郵送でお薬の受け取りができます。

<https://clinics.medley.life>



診療時間変更のお知らせ

4月	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	1	2	3	4

午前中は代診医が担当、午後は休診(院長休診)

午前は通常診療、午後は休診

スタッフ募集!!

ひもんや内科・消化器科診療所で
お手伝いいただけるスタッフを募集しています

ご興味あるかたは
info@himonya-naika.jp までご連絡ください。

ていない人は、重度の身体的な機能障害を有する可能性が高く（リスク比(RR):1.17、95%信頼区間(CI):1.05~1.31）、知的活動が少なく(標準化差:0.17、95%CI:0.10~0.24)、絶望感を感じる割合が高いことが明らかになりました(RR:1.21、95%CI:1.04~1.41)。

口腔の健康に関する健康状態・ウェルビーイングの35指標の関連

(参照:20歳以上)

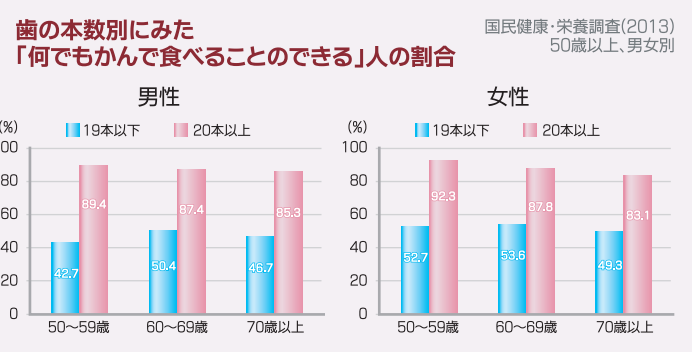
	良 ← 口腔の健康状態 → 悪			
	10-19 歯 補綴使用あり	0-9 歯 補綴使用あり	10-19 歯 補綴使用なし	0-9 歯 補綴使用なし
身体/認知的健康				
死亡	↑	↑↑↑	↑	↑↑↑
認知症			↑	
要支援・要介護	↑	↑	↑↑	↑
要介護2以上				↑↑
IADL		↓↓↓		
知的活動		↓↓↓		↓↓↓
高血圧			↑↑	
糖尿病		↑		
精神的健康				
うつ兆候	↑			
希望なし	↑			↑
社会的ウェルビーイング				
スポーツ		↓		
老人クラブ		↑		
友人と会う頻度				↓
外出頻度		↓↓↓	↓	↓↓
情緒的サポート	↓			
健康行動				
肉魚摂取頻度			↓↓	
野菜果物摂取頻度		↓↓↓	↓↓↓	↓↓↓
健診・検診				↓

矢印の数はP値(結果の確かさ)に基づく。矢印3つ(p<0.0014)は、より確かな関連を示し、矢印2つ(p<0.001)、矢印1つ(p<0.05)と順に結果の確からしさが弱くなることを意味している。また、矢印の向きは指標の確率の方向性を示している。例えば、0-9歯の者は死亡する割合が有意に高く、口腔の健康状態が悪い者ほど果物野菜摂取頻度が有意に低いことを示している。

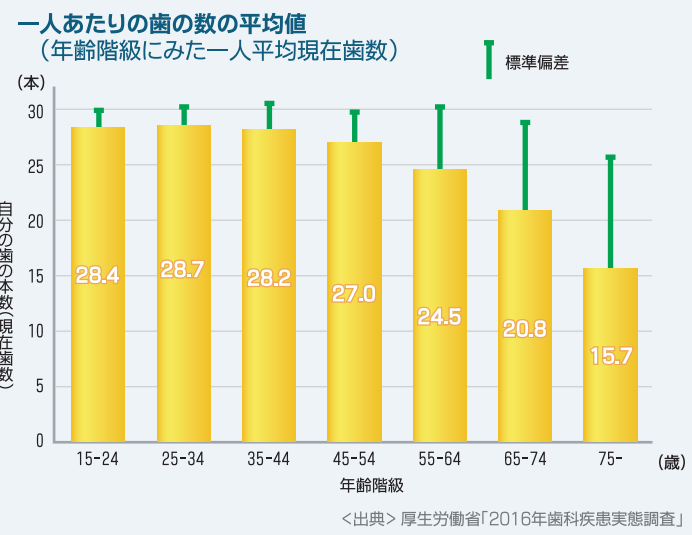
原著論文
掲載誌: Journal of Prosthodontic Research
論文タイトル: Exploring the relationship between oral health and multiple health conditions: An outcome-wide approach

8020運動

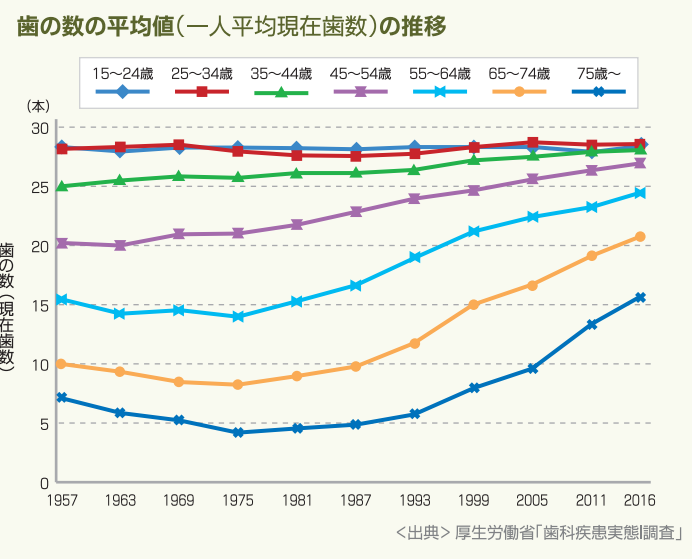
平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会は、愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえて、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という数値目標を掲げた運動を開始しています。「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を嚙む(咀嚼)能力に関する調査によれば、どの性・年齢層でも自分の歯が20本以上残っている人は、硬い食品でもほぼ満身に噛めることが科学的に明らかになっています。



高齢になると残っている自分の歯の数は少なくなり、2016年の厚生労働省の調査では、です。後期高齢者の平均値は約16本で、20本以上の歯を持つ人は46%、約3割の人が総入れ歯を使っています。



しかし昔に比べると歯の喪失状況は改善傾向にあります。たとえば60歳前後(55~64歳)に注目すると、1975年では14本でしたが、2016年には24本まで増加しています。



歯を失う原因と予防

歯が抜ける最大の原因は歯周病です。

歯周病は、歯茎や歯を支える「歯槽骨」が溶ける病気で30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われています。歯周病を引き起こす細菌は酸素の少ない場所で生息するものばかりです。そのため、歯茎に炎症が起きて歯と歯茎の間にある溝が深くなり歯周ポケットを形成し、酸素が届きにくい歯周ポケットの奥深くで歯周病菌が増殖し、歯垢を形成します。歯垢は粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。そして歯周病菌から排出される毒素によって歯槽骨が溶けます。発症初期には無症状で経過するものの、進行すると膿が出たり歯がぐらついたりして、最終的には歯が抜けます。

糖尿病、喫煙、歯ざしり、不適切な冠や義歯、不規則な食習慣、ストレスも歯周病を悪化させる原因となります。

歯周病菌による炎症で発生する毒性物質は、歯内の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり(糖尿病)、肥満・血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)にも関与しています。

歯周病菌のなかには、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、高齢者の死亡原因でもある誤嚥性肺炎の原因となっています。歯周病菌がもつ「ジンジバイン」というタンパク質分解酵素はアルツハイマー病悪化の引き金をもつ可能性も示唆されています。

訃報

父 笹島昭彦(当院事務長)は

令和五年十二月三十一日 八十九歳で永眠いたしました

戦中戦後の食糧難の時代に成長期を過ごし

昭和の高度成長期には身体を酷使して働き

肝機能障害や胆石発作で倒れて入院することも

しばしばでした 会社引退後も心筋梗塞から命拾いし

二度のがん治療を受けながら 最期まで自宅のベッドで

仕事を続けていました

そんな父が結果的には男性の平均寿命の

八十一歳を超え 介護されることもなく

「多病息災」で長生きした要因を考えてみました

戒名「真峰院義酪瑞昭居士」の「酪」は乳製品の意味で

苦行で疲労困憊したお釈迦さまに

スジャータが供したのが乳粥 すなわち「酪」です

父は乳製品を生業にしておりました

日本人の食事はたんばく質不足ですが 父は職業柄

高たんばく質の乳製品を多く摂っていました

厚生労働省の調査では 残存20歯以上の人に比べて

10~19歯の人の死亡率は1.3倍 0~9歯の人は1.7倍に上昇し

また残存歯19歯以下では 認知症発症や要介護状態になる

危険性も高いと報告されていますが

父は抜けた歯や虫歯が一本もありませんでした

そして平成十五年から二十年間

診療所の事務全般を担当し 毎日早朝から出勤し

若いスタッフたちにも頼られていました

それは体と脳への刺激になっていたとおもいます

私たちはしっかりとたんばく質を摂り 歯を大切にし

刺激のある生活を続け 父の年齢を越えて生きましょう

令和六年三月十七日 院長 笹島雅彦