○掲載日／6/30　○媒体／中日新聞（全静岡）　○企画名／「2018第1回はままつ健康フォーラム」　○コード／1806-049_組02

2018

第1回

6月2日(土)

会場／浜松市医師会館

市民公開健康講座

はままつ健康フォーラム

はままつ健康フォーラムは「心と体の健康プログラム」をテーマに、経験と知識が豊富な講師が最新の医療について分かりやすく解説するものです。正しい情報を知り、みなさんで共有し、生活の質の向上を目指して病気の予防や予測へとつなげましょう。今年度最初の健康フォーラムは「ドライマウス」と「肺の疾患」についてです。

口の中が乾く原因は？ ～ドライマウス（口腔乾燥症）は万病のもと！？～

講演 1

講師 **蔦島 桂子** 氏
浜松医療センター
歯科口腔外科 科長

ドライマウスの症状とは

ドライマウスの症状や訴えには様々なものがあります。唾液が減少しているが口腔乾燥感はない、唾液の減少はないが口腔乾燥感がある、唾液の減少と口腔乾燥感が両方あるなどです。またシェーグレン症候群といって、唾液腺が破壊されてしまう特殊な病気もあります。ドライマウスの患者さんは、国内に800万人から1000万人いると言われています。

ドライマウスの症状のチェックをしてみましょう。唇・口・喉が渇く、口の中がねばねばする、味がおかしい、味が分かりにくい、夜中に目覚めて水分をとる、食事に水が欠かせない、舌が上あごにはりつく、しゃべりにくい、義歯がはずれやすい、口臭が気になる、口呼吸をしているなど。舌が赤く光っていたり、真っ白になっているのも要注意です。

唾液と口腔内細菌について

唾液が出ている主な場所は耳下腺、顎下腺、舌下腺です。唾液の成分にはホルモンや消化酵素のほか、免疫や抗菌作用のある物質、上皮成長因子、神経成長因子なども含まれています。唾液の働きは、口に入れたものを希釈したり洗浄したり、口の中の状態を良くする作用のほか、粘膜保護、歯の保護、歯の石灰化、食べたものの食塊形成・移送、味覚を感じる働きもあります。唾液は歯と口と全身を守るために働いています。

口の中には細菌がたくさんいて、例えば歯垢1ミリグラムには1億の細菌がいると言われています。歯垢はこすらないと取れないので、毎日しっかりこすって歯を磨く必要があります。また食事をすると口の中は酸性度が高くなります。酸は歯の脱灰も促すので、唾液が緩衝・希釈・洗浄して再石灰化してくれるわけです。このバランスがとれているときは虫歯がすすみませんが唾液の力が弱くなると脱灰がすすみ、再石灰化が進まなくなり虫歯になります。歯を磨くときは、表面だけでなく根元や歯間なども気を付ける必要を知っておきましょう。

口腔内細菌数は年齢を重ねると増えていき、特に30代以降になると歯周病の原因菌が増えます。歯周病とは歯をささえている歯周組織に細菌の感染がおきるもので、進行すると骨が溶けたり歯が抜けることもあります。歯周病は認知症、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患、糖尿病など他の疾患と関連があるともいわれています。

ドライマウスの原因と対応

ドライマウスの原因として、老化、糖尿病、シェーグレン症候群、ねたきり、脳血管障害、口呼吸、腎不全、ストレス、抑うつ、カフェインなどの刺激物の過剰摂取、咀嚼不良、筋力低下などがあげられます。また抗不安薬や睡眠薬、降圧剤などの薬の副作用としての薬剤性口腔乾燥もあります。ドライマウスの検査は、唾液の分泌量を測定します。ほかにはカビの検査、歯周病の検査、血液検査などをおこないます。

ドライマスの対応策として手軽にできるのはマッサージです。主な唾液腺のあるところを指で押してマッサージします。また水分摂取も大切。利尿作用があるものは避けて、できれば水を。うがいをする場合はガラガラうがいではなくブクブクうがいをしましょう。ブクブクうがいは頬や口唇などの刺激にもなります。口腔保湿剤や口腔湿潤剤なども効果があります。歯科治療、口腔清掃も積極的に行いましょう。口臭予防も大切です。口臭の半分以上は舌からでているので、舌ブラシを使うことをおすすめします。また舌の先が下の前歯についていると舌がさがって、口呼吸の状態になります。舌の力が落ちないように、口周りの筋トレなどを行いましょう。また唾液は自律神経にも関連しているので、ストレスをためないように笑顔で毎日を過ごしてください。

知っておきたい肺の疾患 ～最新治療と肺炎予防ワクチンについて～

講演 2

講師 **松井 隆** 氏
聖隷三方原病院
呼吸器内科 医長

肺炎予防の大切さについて

人は呼吸によって空気をとりこみ、それをエネルギーのひとつにして生命活動を行っています。呼吸は、1回で約500ml、1日で約12000Lを吸ったり吐いたりしています。肺は空気を通じて外の世界とつながっているので大気汚染、タバコの煙、空気中の病原体などが体内に入り、それによって肺炎、COPD、喘息などの病気になります。

肺炎は日本の死因の第3位で、肺炎による死亡者の95％以上は65歳以上です。高齢になると肺炎になりやすく、また肺炎をきっかけに入院などで足腰がおとろえて心身の機能が低下し、筋肉が落ち、誤嚥しやすくなるといった悪循環がおこります。肺炎が原因で少しずつ体が弱くなることも考えられるので、最初の肺炎予防が大切になります。

肺炎の原因・症状・対応

肺炎は病原菌が体の中にはいることで起こります。一番多い原因菌は肺炎球菌。ちなみに子どもの40％は鼻に肺炎球菌をもっている、といわれるくらい珍しくない菌です。肺炎球菌は鼻から喉にかけて入ってきます。せん毛や粘液、免疫細胞、善玉菌（常在菌）が防ぐこともあります。もしも善玉菌が減ってしまうと病原菌が増えてしまいます。また誤嚥による肺炎も多く、65歳以上の肺炎患者さんの原因の70％以上が誤嚥によるものといわれています。

肺炎の典型的な症状は38度をこえる発熱、ひどい咳や痰、呼吸が苦しい、胸が痛いなど。ほかにも食欲がない、元気がない、うとうととしているといった症状がみられることもあり、肺炎の10％は初期では気づかれません。また風邪をきっかけに肺炎になることもあります。

肺炎には抗生物質が処方されて効果がありますが、風邪には抗生物質は効きません。風邪と診断された場合は体を休めるのが最優先。だるさや食欲不振が2、3日続いたり、熱が3、4日下がらない場合。また、痰が1～2週間出る、せきが1～4週間続く場合は再受診をしてください。少しずつ症状がよくなっていれば様子をみましょう。風邪のときに抗生物質を使うと、逆に菌の耐性化を進めて抗生物質に抵抗力をもたせてしまいます。また抗生物質の副作用もあり、常在菌への悪影響も出てくるので気を付けましょう。

肺炎なら抗生剤治療を行い、風邪だったら注意して経過をみてください。肺炎予防として抗生剤を服用しないように。また日ごろから肺炎予防のために口腔衛生に心がけ、禁煙、健康的な食生活、適度な運動をして、自分の免疫力をあげておきましょう。

肺炎ワクチンを接種しよう

ウイルスや細菌による感染症をおこし治癒すると、免疫がついています。それを疑似的に起こすのがワクチンです。ワクチンを投与すると、感染症にかからなくてもその感染症の免疫ができます。その際、無症状もしくは軽い症状はでますが免疫がつくので、その後万が一病原体が体内に入っても発症しなかったり、症状が軽度ですみます。

肺炎予防には肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンの接種が有効です。肺炎球菌ワクチンには2種類あり、定期接種と任意接種、効果の持続期間の違い、カバーする肺炎球菌の範囲の違いなど、それぞれに特徴があります。ワクチン接種をしたほうが望ましいのは65歳以上の方。それ以外でも糖尿病、心臓病、腎臓病などの持病がある方にはおすすめします。ワクチンをうっておけば肺炎になる可能性が減り、肺炎になっても症状が軽くてすみます。

肺炎ワクチンの効果はありますが、必ず肺炎にかからないというわけではない事を忘れずに。まずは病気になりにくい健康的な生活を心がけてください。

2018
［主催］はままつ健康フォーラム実行委員会［構成団体］浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
［後援］静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所［企画・制作］中日新聞東海本社広告部

特別協賛
SUZUKI
株式会社杏林堂薬局
杏林堂 SUPER DRUG STORE

協賛
浜松信用金庫
一暮らし継がれる家一 三井ホーム
社会福祉法人 聖隷福祉事業団 介護付有料老人ホーム 浜名湖エデンの園
YAMAHA
電気×sala 中部ガス株式会社
FOR YOUR SMILE KYOWA 協和医科器械株式会社
家は、性能。 一条工務店
静岡県予防医学協会