生活と病気

８０２０達成のために

代々木歯科　小南泰雄（歯科医師）

堂々達成のＭさん
半年ごとの歯科健診とクリーニングで

図1は、今年80歳のＭさんの口腔内写真です。自分の歯が27本あります。堂々たる８０２０達成です。

図1

８０２０（ハチマルニイマル）という言葉は今では広く知られています。

「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」と1991年頃から始まった運動です。

歯が20本以上ある人は、健康に大きな問題がなく、1人でどこへでも出かけられ、何でも食べられる方が多く、食生活にほぼ満足している人がほとんどであると言われます。これに対して、20本未満の人は食生活に不満の人が多く、とりわけ歯が10本未満になって入れ歯も使用できる状態にない方は、半数以上が柔らかいものしか食べられない状態で、4割くらいが病気がちで入院しているとか、ほとんど家から外に出ないという状態であることが、調査からわかっています。

現状はどうでしょうか？

厚生労働省が6年ごとに実施している「歯科疾患実態調査」の平成17年調査によると、自分の歯が20本以上ある人の割合が、40歳以上のすべての年齢層で増加したことがわかりました。また、80～84歳で20本以上歯をもっている人が21・1パーセントと、初めて20パーセントを超えました。

なお、80歳の一人平均歯数は約10本です。

では、８０２０を達成させるにはどうすればよいのでしょう？

一般的には右表のように言われています。

歯を失う原因はむし歯と歯周病ですが、原因はどちらもプラーク（歯垢）中の細菌です。ですから治療と予防の基本は歯口清掃（歯磨き）が基本となります。そのことが広く理解されるようになり、厚労省の調査でも、歯磨きについては、1日1回磨く人の割合が低下し、その分、1日2～3回磨く人が増えています（図2）。

さて、Ｍさんですが、もともと歯は強かったのでしょう。むし歯はあまり無く、歯槽骨（歯を支えている周りの骨）もしっかりしています。同時に半年に一度の歯の健診とクリーニングも続けて来られました。

自分の歯を守っていくには、患者さんにも歯科医にも根気が必要で、双方の努力が効果をもたらします。８０２０を達成して豊かな人生を送りましょう。

8月号から、８０２０達成を目標に頑張っている患者さんを紹介していく予定です。

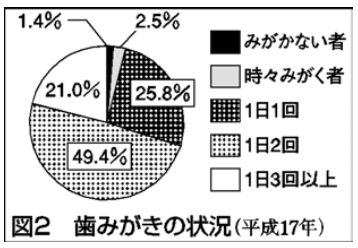


図2　歯みがきの状況（平成17年）

― 8020達成の為の提案 ―

（1）全身の健康管理に気を配る
（2）１日30種類以上の材料を、１口30回以上噛む
（3）野菜や硬い食品をできるだけ食べる
（4）清涼飲料水は避け、飲物には砂糖をいれない
（5）食品は薄味で、簡易食品はできるだけ避ける
（6）食後は必ず口の中の食べカスを除く
（7）年齢や歯の状態に応じた歯ブラシを選ぶ
（8）歯の清掃は歯ブラシによる素磨きを重視する
（9）40歳からは定期的な歯科受診を心がける
（10）異常や不安を感じたら、まず受診する

『これでなくせる歯の悩み』（新庄文明・農文協）より

認知症R65

死に様の意思表示

現代の私たちほど自分の死に様を予測できない人生はかつてなかったでしょう。

人は誰でも、父や祖父と同じ地域で同じ仕事をして人生を過せば、ほぼ同じような年齢に死を迎えることになります。類似した遺伝子が、類似した食生活とストレスにさらされた結果で類似した病気を引き起こすからです。

最終的には自宅で倒れることも、畑で倒れることもあるでしょうが、同じように看取られてきました。看取られることが重要ではなく、近しい人が看取られる様子をみせ、それを我がこととして学習することに意味があります。

「死」は瞬間のできごとでなく、生活や労働から導き出された「病」を受け入れながら「生」を終息させる過程です。

このことを学習したうえで、自分の死に様を予め自分で決し、それを周囲の人に保障してもらうことはできないものでしょうか。

「尊厳死」もそうした願いに少しでも近づこうとしての行為ですが、個人的であり、継続して示した意思とは言い難いところがあります。

「死に至る過程」におおよその見当がついていれば、残された全ての時間を、なにものにも制約されず「もっとも人間的」に生を充実させることができるでしょう。

高齢期に自由闊達に振舞う可能性が高くなるのは、故あることです。親族や、資産の委譲や、肩書きにこだわらず、ソマリアの子どもの餓死に怒り、目の前の交通事故に涙し、いつ倒れるか判らなくても会合の役職を引き受けるなど、高齢期にはその場その場で、にこやかに「もっとも人間的」に振舞うことが許されているのです。

そうした振舞いを保障する「死に方」の予めの意思は、集団を基礎にした意思表示が、学習にもとづき、法律的にも、医学的にも、家族的にも、くりかえし示されなくては認められません。かなり難しい作業ではありますが、友の会で私達にはこうした活動ができるのではないでしょうか。

精神科医師・岩田　俊

くすりの話あれこれ 28

あなたのサプリメントは大丈夫？～薬との相互作用に気をつけましょう～

鈴木明子（薬剤師・たくみ外苑薬局）

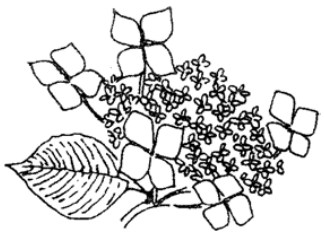
サプリメントは売り上げを大幅に伸ばしています。医療機関にかかりながらもサプリメントに興味をお持ちの方が多いのではないでしょうか。

そこで、２００７年1月19日から31日の間、たくみ外苑薬局へ来られた患者さん126人のご協力のもと、サプリメントに関するアンケートをお願いしました。

その結果、「現在サプリメントを使用」は27％、「以前使用していた」17％で、44％の人にサプリメントを使用した経験がありました。使用経験は男性が30％、女性は54％と女性の利用率が高いことが分かりました。ひと月にかかる金額は千円以上5千円未満の方が一番多数でした。使用期間は1年未満か2～5年が多く、10年以上という方は7％でした。

では、どのようなサプリメントが人気なのでしょうか。1位は青汁、2位お酢、3位コラーゲン、以下ビタミンB、総合ビタミン、コエンザイムQ10、イチョウ葉エキス、ウコン、ブルーベリーと続きます。全部で71種類の回答がありました。

このうち、45種類（63％）には薬との相互作用があると報告されています。あなたのサプリメントは大丈夫でしょうか？例えば、青汁はワーファリンの作用を弱めてしまいます。イチョウ葉やウコンはワーファリンの作用を強めてしまうことがあります。



次に、サプリメントに副作用はあるのでしょうか。サプリメントの使用で下痢・悪心・かゆみ・湿疹などの経験があった人が12・5％と予想以上に高い割合でありました。この結果から、サプリメントにも薬と同じような副作用があることが分かります。

しかしながら、受診時に主治医にサプリメントの使用をあまり話していません。73％の方が全く話していません。診察時に話すことができなければ、ぜひ薬局で話してください。現在服用中の薬との飲み合わせや安全性などについて、即答はできないかもしれませんが調べてお答えいたします。不必要なサプリメントにお金を払ったり、サプリメントに頼りすぎて必要な治療の機会を逃さないようにしていきたいものです。

（現在、わかば薬局勤務）