歯科医師 上田英範（代々木歯科）

歯周病と全身疾患

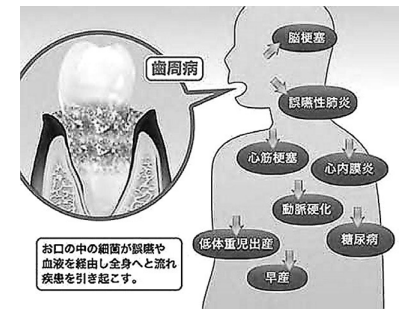
前回、8020運動によって歯を失わない方が増えているとお伝えしました。しかし、それに伴い虫歯や歯周病の罹患率が増加しています。

特に歯周病は末期なるまではっきりとした症状もなく、気が付いた時には歯を抜かなければならないとこも多々見受けられます。また、歯だけでなく、糖尿病や心筋梗塞など、他の病気との関連性があります。

今回、歯周病と全身疾患との関わりについてお伝えしたいと思います。

歯周病は、歯周病原因菌によって生じる歯を支えている歯肉や骨の感染性炎症疾患です。炎症が体内で発生していると、それを食い止めようと様々な防御反応が生じます。その防御反応が体の別の部位に作用し他の病気を増悪させてしまいます。逆に、歯周病を改善することで体の炎症反応が改善され、他の病気が良くなります。

例として、歯周病と糖尿病、メタボリックシンドローム、関節リウマチなどでは互いに関連があるといわれ、歯周病の治療と病気の治療を合わせて行うことが効果的と言われています。



出典：日本歯周病学会

また歯周病原因菌が血液内に侵入し新たな疾患の原因となることがあります。歯周病菌が血管内に侵入すると体の防御反応により細菌を倒しますが、その残骸が血管の壁に付着し、それが繰り返し生じることで動脈硬化を起こしてします。

妊婦さんの場合は歯周病菌が原因で生じた炎症性物質が胎児に影響を与え、低体重児出産、早産、成長阻害、妊娠高血圧腎症、流産、死産のリスクが高まる事が分かっています。

歯周病がお口だけでなく体の至るところに影響を与えます。生活習慣病の歯周病は日々の歯磨き習慣と定期的な歯科検診で早期予防、早期発見に努めましょう。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎（外苑企画商事）

中高年の老眼進行を遅らせ「ピント調節力」をうたう機能性表示食品が売れています。「臨床試験済み」との宣伝で、前身の製品と比べて初年度で5倍の売り上げとなりました。

製品に配合したアスタキサンチンなど4成分が、視力向上に効くとしています。メーカーは、配合根拠を質問した消費者団体に対して「4成分を配合する旧商品において効果実感の声」があることと、「臨床試験で効果を確認」と回答しています。

アスタキサンチン単独の効果は、国立健康・栄養研究所の評価で「信頼できる十分なデータは見当たらない」という水準です。

製品を使った臨床試験では、45―64歳の48名を、成分を含まない偽薬服用群と2群に分け、4週間服用した結果を比較し、ピントを合わせることが出来る近点距離に有意差が出ました。ただし、片目の試験では差がつかず、両目でやっと差がついたレベルです。また、質問票に応える主観評価で、15項目のうち「目のかすみ」「肩や首の凝り」だけに、有意差がつきました。しかし、「目のかすみ」対象者は25人、「肩や首の凝り」は41人と、項目ごとに評価人数は変わっており、信頼性に問題があります。

少人数、短期間の試験をおこなったこの論文1報で、「試験済み」というのは無理があります。

届出時点の安全性評価では、2007年から販売している旧製品で会社に報告があった健康被害について、「個人の体質や体調」が原因であったとしています。

有効性、安全性ともに、情報不足の製品が、「行間を読ませるテクニック」で売られています。現時点で、服用はおすすめできません。

くすりの話 あれこれ 124

おくすり代は安くならない？

たくみ外苑薬局　山崎有希子　薬剤師

病気が進行せずに同じ薬をずっと使って、だんだん安くなりそうなものですが、そうはならない仕組みがあります。

統一の薬価基準

処方箋でお渡しできる薬は「薬価基準」に載っているものだけで、全国統一価格です。健康保険の負担割合（3割等）分が自己負担。2年毎の薬価改定で6%くらい下がります。新しい薬として登場しても、10年ほど経つと特許が切れ、ジェネリック（後発）医薬品が登場。最低価格1錠5・8円まで下がれば、製薬会社は作るほど赤字です。

薬価基準の事典

そのため新しい高付加価値の薬が生まれてきます。例えば2000年には降圧剤Rの特許切れと同時期に、新薬Nの売上が上昇し逆転しました。

新薬NはRより副作用が少なく、効果は同程度でした。そんな新陳代謝があります。

ガイドラインに沿って治療

治療にはガイドラインがあり、それは新しい薬を含めて都度変わっていきます。ガイドラインで推奨されていない治療を続けることは、なかなか難しくなってきます。

日本の医療費の中の薬剤割合は2割、最近はさらなる増加が問題になっています。数量では2割以下の新薬が、薬剤費の半分以上を占めていることも特徴です。

処方箋の薬を受け取って「薬を変えたら高くなった」と感じたことはないでしょうか？

もちろん新薬が悪い訳ではありません。今まで上手くいかなかった治療が進むことは多いです。

でも、自分にとって必要かどうかは都度考えてもいいのではないでしょうか？

長く使われている薬の方が、未知の部分の多い新薬より、安全でもあります。

後発医薬品の使用促進

国をあげて進めている後発医薬品の使用量は、8割目標で増え続けています。しかし高額新薬登場で、薬剤費はなかなか減らないのです。

栄養科が紹介する おいしい健康料理

豚肉のスタミナ生姜焼き

夏バテ知らずの一品

残暑が続く毎日。暑さに負けていませんか？

今回は夏バテ予防の料理をご紹介。主役になるのは「豚肉」と「ニンニク」。一緒に料理をすることでさらに効果アップ！豚肉には「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1が牛肉の約10倍と豊富に含まれています。さらにニンニクの成分アリインが変化し吸収を良くする作用を発揮することで疲労回復に相乗効果が期待できる組み合わせです。また片栗粉をまぶすことで水分と旨味を閉じ込め食感も柔らかくなります。香りと甘辛い味付けが食欲を刺激して夏バテ知らずの一品です。お好きな野菜をたっぷりと添えて召し上がれ。（科長　渡邊雄太）

【材料・調味料】
豚ロース(薄切)200ｇ片栗粉適量ニンニク・生姜（すりおろし）小さじ1醤油・みりん・酒大さじ1好きな野菜

【調理のポイント】
ニンニク・生姜・調味料を合わせておく。豚肉に薄く片栗粉をまぶしフライパンで焼き目をつけ、タレを加えて絡める。