



# 代々木歯科コーナー

連載



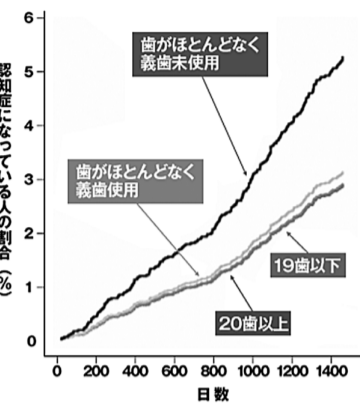
— その103 — 歯科医師 監物佐栄子

## 歯の数と認知症の関係

「歯の本数が減ると認知症の発症リスクが高くなる」という話を聞いたことがありませんか？

### 歯数・義歯使用と認知症発症との関係

歯を失い、義歯を使用していない場合、認知症発症リスクが最大1.9倍



65歳以上の健常者を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その後4年間、認知症の認定状況を追跡 (n=4,425名) した。

年齢、疾患の有無や生活習慣等に関わらず (年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒、運動、物忘れの自覚の有無を調査済み) 歯が殆ど無く義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、認知症発生のリスクが高くなることが示された。

yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

## 無料低額診療事業のご案内

医療費にお困りの方は、ご相談ください。

経済的な理由で、診療費の支払いが困難な方にも適正な治療を受けて頂くために、無料低額診療事業を行っています。

お気軽にご相談下さい。

代々木病院 患者サポートセンター

TEL03-5411-9583 (直通)

平日 9:30~16:30

土曜日 9:30~12:00

一つ目は歯の本数が減少して咀嚼機能が低下することで脳の血流の低下や神経伝達物質の分泌の低下が起きることで、もたらされる可能性があります。二つ目は歯の本数が減り咀嚼機能が低下することにより栄養のリスクが高くなる可能性があります。ここで読んで下さる方も、歯の本数が減ってしまっても、入れ歯やブリッジ、インプラントなどで、ちゃんと噛めるお口の環境にしてあげれば心配いらないです。また歯の本数にあまりこだわり過ぎず、食事の際には、ゆっくりよく噛んで楽しく食事をしてください。

## 大軍拡、9条改憲を許さない

12月9日、千駄ヶ谷駅前で行いました。岸田首相は、2023年度から5年間の軍事費を総額約43兆円にするよう関係閣僚に指示しました。専守防衛から逸脱する敵基地攻撃能力 (反撃能力) の保持や、軍事費2倍化をうたう岸田政権による「大軍拡路線と9条改憲を許すな」と駅前 Apel をし、署名をいただきました。

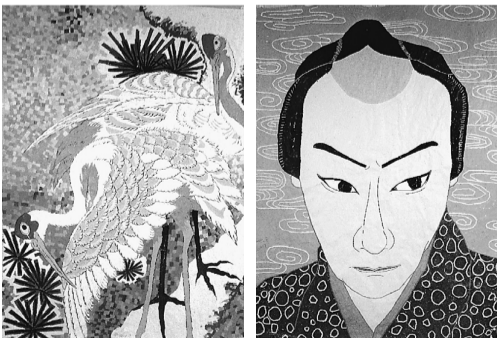
## 代々木病院の社保・平和活動

## 安全・安心の医療実現を、介護保険改悪反対

12月25日、年内最後の千駄ヶ谷駅前、病院・友の会5人で署名・アペール行動を行いました。「介護保険の改悪反対」、「大幅増員で安全・安心の医療・介護の実現を」の2つの国会請願署名を呼びかけました。署名賛同者から「周りで署名を集めます」と署名用紙をお持ち帰りいただいた方もいました。



## 渡り廊下展覧会



1月の3階の渡り廊下は、安藤広重の「蒲原 夜之雪」、葛飾北斎の「雪松に鶴」、八代目市川團十郎が飾られました。渡り廊下を通行する利用者さんの目を和ませてくれます。通所リハビリの利用者さんとセラピストでリハビリとして作成しています。

# 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)

## (91) 風邪による発熱時の過ごし方

足が続いています。また、ドラッグストアにある感冒薬や葛根湯の不足も目立っています。

高齢や持病がある方は、発熱外来へ行くことをお勧めしますが、自宅療養される場合の過ごし方をまとめます。喉の痛みや鼻水、咳、悪寒と肩こりに続く発熱は誰でも経験したことがあるでしょう。このような風邪症状は、ウイルス感染から身を守るための免疫反応によって起こります。

漢方では、体温を高めて抵抗力をつけるという考えで、風邪の初期に葛根湯など体を温める薬を用います。食事でも生姜・ネギなど体を温める食品を、消化に負担がない野菜スープとしてとるのが良いでしょう。ビタミン補給にもなるリンゴなどを買ってこるのも良いでしょう。

残念ながら、風邪のウイルスに効く特効薬はなく、サプリメントで症状軽減に有用なものはありません。体調に不安を感じたら、十分な栄養と休息を取って冬を乗り切るようにしましょう。



ど果物も摂取したいですね。暖房とともに喉を保護するため、室内の加湿も心がけてください。熱が38度を超えるぐらい高くなったら、エネルギーと水分・電解質補給に努めましょう。おかゆを作るのが大変なら、スポーツドリンクやゼリーなどを買ってこるのも良いでしょう。