

人権としての社会保障運動交流集会



2月17日、東京民医連主催で「人権としての社会保障運動交流集会」が開かれ、代々木病院でウェブ視聴しました。「独居高齢者の人権」について、現場から3つの事例報告と、済生会神奈川病院の鎌村誠治さん（社会福祉士）から神奈川病院の事例、地域での高齢者支援の経験、身寄りのない高齢者を支える仕組みづくりについての講演がありました。講演では、家族がいない、お金がない、そして認知症による判断能力がない方の療養をどう守るのか、また地域の中でのサポート事業について話されました。身寄りのない高齢者が抱える困難な現実、対応のみならず、備えの仕組みを地域の中で、行政、病院、施設、支援団体が連携し、整備していく必要性を感じました。

30回の節目となる今回のカンファレンスでは、核兵器による惨禍を経験してきた都市・広島での開催でした。開会式では、ノーベル平和賞を受賞した日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）事務局次長の児玉三智子さんをゲストとして迎えました。児玉さんは、ご自身やご家族の被爆体験を語るとともに、「核兵器をつくるのも使うのも人間。核兵器を止めること、

カンファレンスの3日間、健康の公正性の実現のために取るべき行動の具体的な方向性や行動について数多く紹介されました。ヘルスプロモーションの実践と研究の成果を、今回のカンファレンスに向けて持ち帰り、実践することを呼びかけられました。

今回のカンファレンスを通して、健康の公正性、格差の問題をあらためて問いただす貴重な機会となり、また改めて「エビデンス（根拠）」が何より重要であることを実感しました。そして健康格差対策は、ミクロ（対人支援）レベル、メゾ（医療機関・地域）レベル、マクロ（国・社会）レベルと重層的な取り組みが不可欠です。今後、HPH活動が一層すすみ、より公正な社会が実現することを強く願います。



「戦争で破壊される健康」 最高の処方箋は平和

（1面から続く）
私たちの健康に直接・間接的に影響を及ぼしています。これらを「健康の社会的決定要因（SDH）」と呼んでいます。私たち

が、なぜ格差の問題に関心を持つべきか、どうすれば誰も取り残さない社会にできるかについて議論しました。

また「戦争で破壊される健康」最高の処方箋は「平和」をテーマに、ウクライナやガザ、あるいは広島などの被爆地など様々な戦争被害の報告もされ、平和を維持していくためどうすべきかについても議論しました。

なくすことができるのも私たち人間です」と核廃絶を訴え、スピーチが終了しました。

健康の公正性を指して、より公正な社会の実現を

問いただす貴重な機会となり、また改めて「エビデンス（根拠）」が何より重要であることを実感しました。そして健康格差対策は、ミクロ（対人支援）レベル、メゾ（医療機関・地域）レベル、マクロ（国・社会）レベルと重層的な取り組みが不可欠です。今後、HPH活動が一層すすみ、より公正な社会が実現することを強く願います。

歯周病



正常

軽度歯周病

中等度歯周病

重度歯周病

歯周病は9割以上の人が罹患している世界で一番多い病気です。進行性の病気なため、予防が大切です。

歯周病は歯や歯茎に付着した細菌が原因で、歯茎が腫れ、歯茎の内側にある骨が溶ける病気です。骨が溶けると歯がぐらつき、歯が抜けてしまいます。歯周病は症状がほとんどないため、気付かずに進行している

場合があります。①口の中がネバネバする。②歯ブラシの時に出血する。③口臭が気になる。④歯茎がむずがゆい。⑤歯茎が赤く腫れている。⑥かたい物が噛みにくい。⑦歯が長くなった。⑧前歯が出っ歯になる。⑨全身疾患、薬の長期服用なども、歯周病を悪化させる原因となります。歯ブラシで細菌を除去することも重要ですが、それだけではありません。6つ当てはまる方は、歯周病が進行している可能性がありますので治療が必要です。全て当てはまる方は、かなり進行しています。

いくつか当てはまりましたか。歯周病が軽度の方は予防が重要です。重度の方でも適切な治療を受け、今ある歯を、将来抜けないよう維持するために歯科受診をお勧めします。



代々木歯科コーナー

連載



静かに病は進行している!? その128 歯科医師 榎田健二

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)



50年前には1日13mg摂取されていた鉄が、2000年の日本食品標準成分表改訂後、2023年には45%減の7.4mgになっていきます。これは、食生活の変化が原因です。食品中の鉄分濃度が下がったこと、健康志向で赤身の牛肉や魚が敬遠されるようになってきました。いつもの食事に、赤身の肉や魚を追加することをおすすめします。

(116) 食事からの摂取量が減った鉄

造工程の変化により、「ひじき」は鉄分の多い食材とは言えなくなりました。かつて心配したウコン末の鉄分も、製造過程での混入でした。鉄分の不足は、成長期や妊娠時に健康上の問題を起します。月経で鉄分を失う女性は、1日10.5mgの摂取が目標値として推奨されています。ただし、鉄分が不足している人は鉄の吸収力が高まるため問題ないこともあります。心配なら診察を受け、検査しましょう。動物性食品に含まれているヘム鉄は吸収されやすい性質を持っています。一方、日本人の食事

改悪反対&核兵器禁止条約参加を



千駄ヶ谷駅前での平和を守る署名宣伝行動

2月6日のお昼に、千駄ヶ谷駅前での定例の平和を守る署名宣伝行動を病院職員、友の会、労働組合で行いました。戦後80周年、被爆80周年の節目を迎え、武力でなく憲法を活かした平和の実現、ノーモア・ヒロシマ・ナガサキ・ヒバクシャを訴え、「日本国憲法の改悪に反対する署名」、「日本政府に核兵器禁止条約の参加・批准を求める署名」を通行する方々へ呼びかけました。呼びかけには、乗降客、病院の患者さん、若い方からも賛同が寄せられました。