生活習慣の見直しを

平成23年度すこやか健康講座から

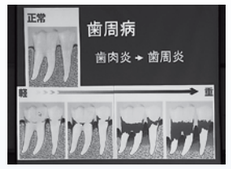
市民の生活習慣病予防を目的に、毎回テーマを変えながら専門家による講演を聴く「すこやか健康講座」が今年度も5回行われ多くの市民が参加し、理解を深めました。

このうち、1月25日と2月6日開催の「歯周病」と「高血圧」をテーマとした講座についてご紹介します。

歯周病　え？この病気　歯が原因？

講師の加賀谷歯科医院の加賀谷保院長は「25歳以上の8割の人が歯ぐきに異常があると言われています。そして、歯を失う一番の原因は歯周病（歯槽膿漏）です。歯周病は、歯を支えている周囲の組織の病気です。成人の半分以上の人が歯周病を有していて、40歳以上の人の歯を失う原因の80％が歯周病というデータがある」などと、歯周病の現状をスライドを使いながら説明。また、歯を家、歯周組織を家の土台として例え、家が壊れるのが虫歯で、土台が崩れていくのが歯周病などとわかりやくす説明しました。

歯周病の一番の原因は、歯垢（しこう＝プラーク）で、その正体は何種類もの細菌のかたまり。歯垢1mgには1億個以上の細菌が存在して、細菌は、歯と歯周組織のすき間である歯周ポケットに侵入し、細菌が出す毒素や酵素で歯周組織を溶かし歯周ポケットを深くし、歯を支えている骨も溶かしてしまい、更に歯周病が進むと歯は抜け落ちる。歯周病を発生させる他の要因として、肥満、喫煙、ストレス、遺伝、糖尿病などの持病、噛み合わせ、不適合な冠やつめものなどが原因になる場合もあると説明しました。



次に、歯周病が全身の様々な病気に関わっている事について、細菌の入った食べ物や唾液が誤って気管に入り肺炎を起こす「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」も歯周病菌が関わっていること紹介。65歳以上の主な死因別死原因（内閣府＝平成23年度版高齢社会白書）では、肺炎の16％は、悪性腫瘍の40％、心疾患の23％に次いで多く、肺炎の中でも多くは誤嚥性肺炎が原因と言われ、口の中をきれいにすると、それだけ肺炎は防げる可能性があると説明しました。

▲歯周病に関わる病気を説明する講師の加賀谷先生

続いて、歯周病が関わる病気の中には、細菌性心内膜炎というものもあり、歯周ポケットの中の細菌が炎症を起こすと歯ぐきの血管が拡張し、口の中の細菌が血管の中に入り込み、静脈を通って細菌が心臓の内側の膜に付いて発症する病気で、心臓から細菌が動脈を通って全身に回り、様々な病気の原因になることや、動脈硬化を起こした血管から歯周病菌が見つかっており、動脈硬化が心臓の血管（冠動脈）で起こると狭心症や心筋梗塞につながることから、歯周病は心臓病のリスクを高めると言われていることを紹介しました。

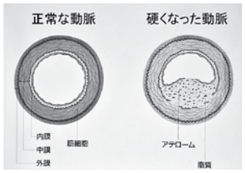
そのほか、歯周病の影響が考えられる病気は、動脈硬化が頭で起きる脳梗塞や認知症、腎炎、高脂血症、骨粗しょう症、敗血症、早産、低体重児出産などがあり、歯周病は全身の重篤な病気に影響している可能性があること。また、糖尿病があると免疫力が落ちるので、歯周病を悪化させると言われ、逆に歯周病による慢性的な炎症があると、インスリンの働きをさまたげ高血糖につながり、糖尿病が治りにくくなるとされているので、歯周病の治療をすると血糖値が下がることなどを説明しました。

歯周病は万病のもと

最後に「歯周病は万病のもと。歯周病を予防すれば重篤な病気の発症や進行を抑えることができる」と歯周病予防の重要性を強調し、いつまでも自分の歯を大事にするため▽規則正しい生活と食習慣▽しっかりと正しい歯みがき▽定期的な歯科健康診断の3つの歯周病予防のポイントを上げたほか、治療方法や噛むことの効用など事例を紹介し、歯周病予防の重要性を呼びかけました。

知っておきたい高血圧のしくみと動脈硬化

講師の北秋田市鷹巣出身で秋田大学医学部附属病院第二内科の小坂俊光先生は「血圧は上がっても体はなにも警告してくれません。血圧が上がるから肩がこる、頭が痛くなるのではなく、何かの理由で肩こりがあり、何かの理由で頭が痛くなり、それがストレスになって血圧が上がるのが順番。本来血圧が200あろうが250あろうが症状がないのに、ある日突然に亡くなってしまう。糖尿病もコレステロールが高くても症状がない。症状がないのに突然くるのが生活習慣病の怖いところです」と話し、高血圧症や動脈硬化についてスライドなどを使って説明しました。



はじめに、治療法がなかった頃の話では、リンゴをいっぱい食べると血圧が下がるのではないかと考えられたのが今から約60年前のこと。それまではカリウムを摂ると食塩も摂らなければならないとされていたが、疫学的研究がさかんに行われるようになり、「カリウム摂取は食塩の害を打ち消す」という考え方が一般的になり、尿中の塩分の量、カリウムの量が非常によく血圧と関連していることを説明しました。

▲高血圧のしくみを説明する講師の小坂先生

続いて、高血圧のしくみとして、血圧はナトリウム（血管の中を流れている血液中のナトリウムの量）と動脈硬化（血管の径）と関連している。ナトリウムの量が多くて血管が狭ければ血圧は上がります。血圧には数字が2つあり、上の血圧は心臓が縮んだ時に心臓から血液が送り出され、動脈の壁を押し広げる時の血圧（収縮期血圧）、下の血圧は心臓がもとにもどり一番拡張した時の血圧（拡張期血圧）です。年を取ると上の血圧は上がっていき、下の血圧は60歳を過ぎると下がっていく。血管が硬くなっていき、上と下の差が大きくなっていくことはよくないことを説明しました。

高血圧症の90％は原因がよくわかっていないが、体質、遺伝、環境などいろんなものが合わさっているなどと話しました。また、病院など外来では正常だが家で測ると高い「仮面高血圧」は注意しなければならないので、家庭での測定を勧めました。

次に、自覚症状がないまま病気は進む（サイレントキラー）ので、血圧の治療は血圧の数字を下げることが目的ではなく、病気になる前に予防することが目的と、高血圧がもたらす怖い「血管病」の脳血管疾患（脳卒中）、冠動脈疾患（虚血性心疾患）、閉塞性動脈硬化症、動脈瘤などを説明しました。

塩分を減らして運動を

最後に小坂先生は予防として、塩分を減らすことや運動療法としてのウオーキングを紹介しながら、血圧を正常に保ち、健康な生活を送るために▽喫煙をしない▽飲酒は適度にするか、全くしない▽定期的な運動▽適正体重を保つ▽7ないし8時間の睡眠▽毎日朝食をとる▽不必要な間食をしない（ブレスローの7つの健康習慣）を勧めました。