

一生自分の歯で食べられる社会を目指して・・・



お口の健康ネットワーク 会報

NPO Oral Health Network Newsletter No.34 2018. 7. 25



「社会とのつながり」の架け橋となろう！

木村 年秀

香川県・まんのう町国民健康保険造田歯科診療所

健康づくりや介護予防の中心となるのは「人と人とのつながり」

ご存知のように我が国は世界に誇る長寿国です。一般的に考えれば日本人が長生きできるのは、体に良い日本食などの生活習慣、国民皆保険に代表される優れた保険医療制度や医療技術の発展などが理由として挙がるでしょう。しかし、ハーバード大学イチロー・カワチ先生たちが実施した16年にも及ぶ世界3万人の追跡調査研究によると長寿世界一は上記のいずれでも説明できず、日本文化の中にある強い「人と人とのつながり」が、最も長寿と健康に大きく関係していたそうです。「孤立」は、たばこと同じくらい健康に悪い！」は健康番組などのメディアにもよく登場する予防医学研究者・石川善樹先生の言葉です。

最近、「健康寿命」ということもよく耳にします。いくら長生きできても、認知症になったり寝たきりでは最期まで自分らしい人生を全うできません。そして、ご家族や周りの方々の負担となり、医療費や介護費用も増大してしまいます。老後、いかに自立した生活を維持できるようにするのが大切ということなのでしょう。次なる目標となった「健康寿命の延伸」が推進される中、「健康格差」研究の第一人者である千葉大学予防医学センター近藤克則先生は介護予防には「人とのつながり」が重要だと強調しています。全国14万人を対象とした高齢者調査プロジェクト「JAGES（日本老年学的評価研究）」のひとつとして愛知県のある町で町内のあちこちにお年寄りが「歩いて気軽に参加できる」サロンをたくさん作り住民ボランティアで運営する事業を進めていったそうです。そうするとサロンに参加した高齢者はそうでない人に比べ要介護認定率が半分になりました。お金がないお年寄りには社会参加したくても通える場所がなく、家に閉じこもりがちになる傾向があり、健診は高学歴、高所得者の受診率が高いのですが、このサロンは逆に、お金のない人でも参加率が高く、「健康格差」の解消も期待できるとのことです。

これまでの健康政策や介護予防事業では、病気になりそうな人や介護が必要になりそうな人を早めに見つけて健康教室や介護予防教室に参加してもらおうとしていましたが、そもそもハイリスクの人は健診にも教室にも来ません!!したがって成果も上がりません。格差が広がるばかりです。自己責任で健康になるように叱咤激励するのは限界があります。今後の健康づくりや介護予防は「より上流の原因」にアプローチすること、その中心にあるのは「人と人とのつながり」ということなのでしょう。

歯科医院はサロンのような場所に!?

私たちの歯科診療所があるまんのう町琴南地区は人口約 2,400 人、高齢化率 46%と県下一超高齢過疎化の進んだまちです。医療機関は町立の医科と歯科の診療所があるだけで、医療や介護の資源が乏しい地域ですが、3 年前、私がここに赴任して感心したのは昔ながらのご近所同士の助け合いが当たり前で「人と人のつながり」が極めて強いことです。診療所の待合で帰りのバスを長時間待っている方がおられると、親戚でもないのに「わしが送って行っちゃる」と他の患者さんから声がかかり、私たちも嬉しい気持ちになります。

自分で言うのもなんですが、うちの診療所は患者さんから喜ばれる楽しい場所です。待合から、みんなでワイワイ世間話が聞こえてきます。私が以前勤務していた総合病院では患者さんたちは診察室の方を向いてご自分の番号が呼ばれるのをスマホを触りながら待っていましたが、ここでは患者さん同士が向かい合わせに座って井戸端会議をしています。話題は「サルやイノシシが畑の作物を荒らして困る！」等々。診療室に入ればお年寄りが孫のような若いもん（歯科衛生士）と楽しそうにおしゃべりしています。ある患者さんから、「ずっとここに遊びに来たかったけど、入れ歯の調子がええから来れなかった！」と言われました。総義歯の方でした（1 本でも歯があれば定期受診していただくのですが...）。ご主人が入院の機会に急に痩せて、義歯が合わなくなったので久しぶりにご主人の受診付き添いで来られたのでした。医療機関は病気を治すだけでなく、楽しく皆とおしゃべりできる場所とだけ思っていただけでありがたい。

診療室でお年寄りのお話を聞いていると、「主人が亡くなって、ずっと泣いとった。何にも食べたくない」「家内が入院して食事に困り痩せてしまった」「車の免許を返してスーパーに行けず買い物に困る」など高齢者を取り巻く様々な心理社会的な環境要因が健康を脅かしていることを強く感じます。「フレイル（虚弱）」という言葉が最近よく耳にするようになりましたが、これらの例は心のフレイル、社会的なフレイルの状態、やがて身体的なフレイル、そして要介護状態に陥ってしまうかもしれません。私たちは、患者さんとの会話の中から、医療では解決できない社会的な問題に気づけば、気軽に集まってお話ができるサロンを紹介する、宅配弁当サービスを紹介するなど「社会とのつながり」の架け橋役になることにも心がけています。また、この 4 月からは足がなくて通院に困っている患者さんのために有償ボランティアの方々をお願いして歯科診療所への無料送迎サービスを始めました。これらの取り組みはイギリスでは「社会的処方」として医療保険制度の中にも導入されているようです。人の生命予後や要介護リスクには「人とのつながりの強さ」が影響しているとすれば、歯科医院は、健康寿命を延ばせる場所となるでしょう。

つまようじ法による術者磨きは気持ちいい。私たちの歯科医院に来ていただいている患者さんにも、「口の中が軽くなった。食べるのがもったいない」と言っています。健康寿命を延ばせるうえに、つまようじ法でお口の中がさっぱりする、さらに生涯自分の歯で噛めるのですから最強です。

活動報告

第 19 回理事会

1. 日時 平成 30 年 4 月 15 日(日) 9:00～10:30
2. 場所 香川県社会福祉総合センター
3. 開会 定足数報告

出席理事:13 名

議事録は会員サイトにアップしています。

第 3 回お口の健康フェスティバル

「気持ちええけん、やってみ～まい！つまようじ法」

1. 日時 平成 30 年 4 月 15 日(日) 11:00～16:00
2. 場所 香川県社会福祉総合センター

参加者数:35 名

◇講師

磯崎篤則

◇演者

合田和生(ごうだ歯科医院)

木村年秀、丸岡三紗(まんのう町国民健康保険造
田歯科診療所)

◇進行

津野敬一郎



今回の巻頭言で書かれているような、超高齢化地域での口腔ケアなどのお話は大変興味深いものでした。

お口の健康ネットワークセミナー

●基礎編

日時:平成 30 年 6 月 3 日(日)10:00～16:00

会場:千里ライフサイエンスセンター(大阪)

参加者数:45 名

◇講師

黒瀬真由美、小畑文也、友藤孝明



●応用編

日時:平成 30 年 7 月 1 日(日)10:00～16:00

会場:千里ライフサイエンスセンター(大阪)

参加者数:30 名

◇講師

友藤孝明、宗形信司

◇症例発表

河村啓司(河村歯科医院)
伊佐津和朗(いさつ歯科医院)
藤井和夫(わくら歯科クリニック)
MC:津野敬一朗

つまようじ法を取り入れているそれぞれの歯科医院での症例報告などをもとにディスカッションしました。



◇認定歯科衛生士登録について

以下の会員がお口の健康ネットワーク認定歯科衛生士として登録されました。

田中 由香 (長崎県西彼杵郡) 引地 麻美 (仙台市) 菅 球 心 (神奈川県平塚市)
川瀬 優 菜 (長崎県長崎市) 亀井 淑子 (神奈川県平塚市) 村田 英利子 (岡山市)
山崎 ひかり (長崎県長崎市) 河野 麻美 (神奈川県平塚市) 曾我部 麻里 (愛媛県西条市)

(2018年4月承認分、登録順)

現在登録されている認定歯科衛生士は、226名となりました。皆様の益々のご活躍を期待しております。

◇今後の行事日程

平成30年月日	内容	開催地	講師等	時間(予定)
9/2(日)	お口の健康ネットワークセミナー 基礎編	東京	黒瀬真由美 小畑文也 山本龍生	10:00~16:00
10/13(土)	第20回理事会	岐阜	—	15:00~18:00
10/14(日)	第10回通常総会		—	9:15~10:00
	お口の健康ネットワーク研修会		田口円裕 先生	10:30~12:00
	第4回認定医療機関教育講演		友藤孝明	13:00~14:20
	ブラッシング実習			14:30~15:30
10/28(日)	お口の健康ネットワークセミナー 応用編	東京	山本龍生 宗形信司 津野敬一朗	10:00~16:00
平成31年月日	内容	開催地	講師等	時間(予定)
4月20日(土)	第21回理事会	秋田	—	18:30~21:00
4月21日(日)	第4回お口の健康フェスティバル		未定	9:00~14:20

・セミナー等の詳細な内容は別チラシ等にてご案内いたします。また、随時ホームページにもアップいたします。

(編集後記)

前回の会報のこのコーナーで記録的な大雪のことを書いたのですが、今度は記録的な豪雨、さらに多くの命が失われるという大災害が起こりました。地震も頻発していますし、日頃からの備えを改めて見直す必要に迫られています。お亡くなりになられた方々へのご冥福をお祈りするとともに、被災地の一日も早い復旧をお祈り申し上げます。(事務局/草野)

お口の健康ネットワーク会報 No.34

2018年7月25日発行

発行：特定非営利活動法人お口の健康ネットワーク

〒700-0953 岡山市南区西市 541-1

TEL. 086-250-2531 FAX. 086-250-2532

http://www.oral-health-network.jp

会員専用サイト：http://www.ohn-member.com

E-mail: jimukyoku@oral-health-network.jp