

健康増進セミナー in 東京

いくつになっても元気で活動しよう

2017年1月28日(土)、文京区・東京大学伊藤国際学術研究センター伊藤謝恩ホールにて、健康増進セミナー in 東京『いくつになっても元気で活動しよう』を開催しました。

当日は、口腔内を健康に保つ秘訣や血液疾患についてなど、健康を続けるための貴重な情報を得ることができました。



「お口の健康は長生きの秘訣」

東京大学大学院医学系研究科
口腔外科学分野 教授

高戸 毅 先生

口腔機能の低下
「オーラルフレイル」を防ぐには



口腔機能の虚弱は誰でも起きます。この領域を「オーラルフレイル」といい、70歳頃になると首の筋肉が痩せ、嚥下障害が起きてきます。また口の中は細菌の塊みたいなので、唾液中には1ml中1億個、歯垢には1ml中10億個、計何兆個もの細菌がいます。唾液が出て清潔にできればよいですが、身体が衰え自分でクリーニングできなくなると、体に菌が入りこみ誤嚥性肺炎などで死にいたることになります。

主な歯の喪失の原因は「虫歯」と「歯周病」です。特にメタボリックドミノの一番上が歯周病で、衛生状態が悪いと歯の血管を通じて菌が全身に広がり、脳梗塞・脳出血、誤嚥性肺炎・心臓の感染症・心筋梗塞・糖尿病とも密接に関係しているといわれます。これらを防ぐためにも現在、80歳で20本以上の歯を残す「8020運動」が推進されています。

虫歯も歯周病も、原因は細菌感染です。特に歯周病は細菌によって骨が溶け、削られる疾患です。歯茎の出血・口臭・歯がぐらぐらするなどの症状が出ます。なかでも口臭が問題

で、周囲1mも臭うのは細菌が繁殖している重篤な事態です。治療するには専門病院でチェックし、歯周ポケットの治療をします。予防に一番大事なのはセルフケア。歯磨きです。毎食が難しければ夜、丁寧にする。私の場合、歯ブラシを約5分した後で超音波歯ブラシを使い、その後に歯間用ブラシをしています。歯磨き粉は、粒が入っているものは避け、ブラッシングで清潔にすることを心がけてください。

「デンタルインプラント」の問題と
口腔の疾患について

歯が抜けると骨が痩せてしまうので、とにかく早い処置が重要です。歯を失ったら、入れ歯の他、今は「デンタルインプラント」という治療法があります。これはインプラントを骨に埋め込み、歯をかぶせる治療です。ただ、問題もあって、100%以前の歯と同じというわけではありません。というのも歯であれば揺れてお互いにかみ合い動きますが、インプラントは固定されるので、下の歯に傷をつけたり、ズレることもあります。

その他口腔内の疾患ですが、ドライマウス、ひりひり痛みを発するカンジダ菌が問題になっています。老化に伴い舌が白板症、がん化することもあります。前がん状態なら治ります。口腔がんは早期発見されることが多いので、しこり・腫れが治らないなどの症状があったら専門医への診断をおすすめします。

健康をキープするには日々の積み重ねが大切です。定期的に健康診断とお口の中の清潔に留意し、健康寿命を伸ばしましょう。

開会のご挨拶



公益財団法人
杉浦記念財団
(株)スギ薬局
事業本部 関東営業統括部
部長

山中 健司

スギ薬局グループでは杉浦記念財団と共に、地域の皆さまに最新の医療や予防をご紹介します『健康増進セミナー』を開催しています。これは病気の早期発見・早期治療・介護予防の必要性について知り、健康な生活をするためのヒントをお伝えすることを目的としたものです。超高齢化社会となった日本では、

2030年には3人に一人が高齢者になるといわれ、要介護認定者も増加の一途をたどっております。そのなかでいかに自立して健康な生活が送れるか、ということが非常に重要になります。

昨年末40周年を迎えたスギ薬局グループは、これから日本の健康寿命延伸をめざした『かかりつけドラッグストア』を構築してまいります。薬剤師による処方箋調剤、在宅医療に注力するのはもちろん、管理栄養士による食事や運動指導などさまざまな提案し、地域で頼られる存在でありたいと思います。健康に関するお悩みは、ぜひお近くのスギ薬局にご相談ください。

主催：公益財団法人
杉浦記念財団

後援：公益社団法人 東京都看護協会
社会福祉法人 東京都社会福祉協議会
一般社団法人 日本口腔ケア学会事務局
日本口腔科学会事務局

協賛：スギ薬局グループ

スギ薬局健康増進セミナー

検索

2部

「健康長寿に役立つ

血液疾患の知識」

東京大学大学院医学系研究科
血液・腫瘍内科学教授

黒川 峰夫 先生

血液領域の役割と赤血球の病気「貧血」



血液の中にはさまざまな物質・成分があり、この命を守ってくれています。細胞が半分弱、液体成分が半分強で、細胞の成分は、赤血球・白血球・血小板です。次にその働きですが、体の組織は酸素がないと生きられません。この酸素を体の隅々にまで送り届けるのが赤血球です。白血球は、感染に対する防御、血小板は止血作用です。これらは骨髄で作られます。

血液の病気で頻度の高いのは、「貧血」です。貧血とは「ヘモグロビンの濃度が血液中で減っている状態」をいいます。一番多いのが、鉄が足りなくなる「鉄欠乏貧血」で、症状はめまい、息切れ、肩こりなどです。女性に限れば約半数は可能性があるといわれますが、全て治療が必要というわけではありません。

血液に必要な鉄の代謝についてですが、体内に鉄は3gほどあり、1日1mg吸収し、1mg排出されます。3000日たたないとゼロにはなりませんから、鉄が足りなくなることはほぼありません。鉄不足はだいたい薬で治しますが、食事から摂取するなら、ヘム鉄を多くふくまれる魚や肉、

レバーは優等生です。悪性貧血は、今ではその原因も解明され、対処できるようになっています。

感染防御を担う白血球の疾病について

白血球は感染防御の最も重要な役割を担い、いくつも種類があります。一番大事なのは好中球で、細菌の感染症に関係し、リンパ球は免疫を司り、エイズの方はこれが減ります。そして白血球のがんは、「急性白血病」「慢性骨髄性白血病」「リンパ腫」「骨髄腫」の4種類に大別されます。2012年のこれら疾病の発症数は、全て合わせて年間4万人ほどと、かかる確率の低い病気といえます。

なかでも「白血病」は、骨髄の中で未熟な状態で遺伝子に傷がついて悪性化し増加する病気です。症状は貧血、感染症による発熱、血小板減少による出血の3つです。高齢になると増えます。抗がん剤治療で治ることが多く、骨髄移植などの方法もあります。「慢性骨髄性白血病」は飲み薬で治療します。

「リンパ腫」はリンパ球が、がん化する病気の総称で、それぞれのリンパ腫で治療法が違います。悪性リンパ腫も年齢と共に発症しています。効果の高い薬があつて、副作用もほとんどありません。

「骨髄腫」は、抗体を作るKS細胞が腫瘍化したものです。発症数は少なく、高齢者の病気といえます。症状は、骨の痛み、腎不全、貧血など。根治は難しいですが、新薬が開発され、治療結果は向上しています。

ふだんは意識しない血液ですが、さまざまな役割と疾患を知り、今後の健康に役立ててください。