

今月のテーマ

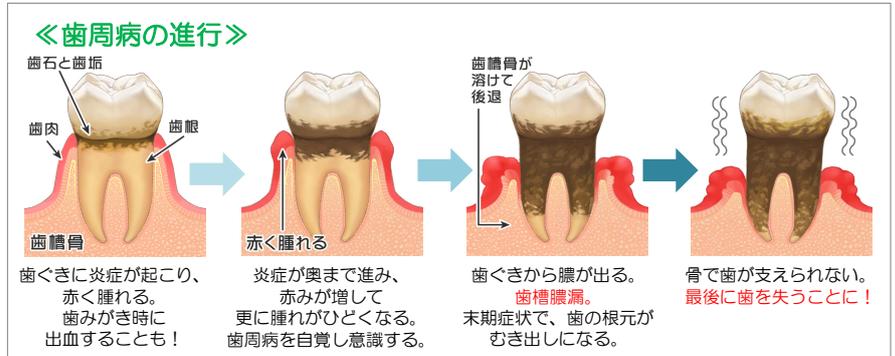
## 女性が気をつけたい病気・症状

～その6・歯周病～

## ◆歯周病とは

**歯周病**とは、歯茎や、歯を支えている骨などの組織に炎症がおこる病気です。歯周病の主な原因は、歯と歯茎の境目にたまったプラーク（歯垢）であり、プラークの不十分な除去によって口臭も発生します。

炎症が起こるのは、プラーク中の歯周病細菌が出す毒素によるものです。それにより歯を支えている組織は徐々に破壊され、最後には歯が抜け落ちてしまいます。**歯を失う原因として最も多いのが歯周病**であり、約80%の成人が歯周病であるといわれています。



## ◆女性のほうが歯周病になりやすい!?

実は**女性のほうが歯周病に悩む機会が多い**ということをご存じでしょうか？最近の研究で、**歯周病の悪化には、女性ホルモンの関与が大きい**ことがわかっています。女性ホルモンには、ある特定の歯周病菌の増殖を促したり、歯周組織の炎症を悪化させたりする作用があるのです。

それ以外に、年代別の様々なホルモンの変化も歯周病の要因となります。また女性は唾液が少ない人が多く、口の中が酸性に傾くのを防ぐ働きが男性よりも弱いため、口内環境が悪化しやすいと言われています。こういった**女性特有の歯周病のリスクを理解して、適切なケアをすることが大切**です。

## 思春期

女性ホルモンがつくられ始めるこの時期は、月経のたびに歯茎が腫れやすくなる。試験勉強などでストレスがかかり、免疫力が低下して悪化することもある。



## 妊娠・出産

妊娠すると女性ホルモンが大量に分泌され、歯茎が腫れやすくなる。つわりも口内環境を悪化させる一因に。歯みがきが十分にできず、食欲もなく唾液量が減り、自浄作用が低下しがち。



## 更年期

閉経に伴い女性ホルモンの分泌が低下するが、更年期以降はドライマウスの人が増えてくる。ホルモンバランスが崩れる上に唾液の分泌も減るため、歯周病が進行しやすい。



## ◆歯周病予防は日常生活の見直しから

歯周病には、女性特有の気をつけるべきライフステージがありますが、それ以外にも生活習慣が発生要因となります。以下のリストをチェックしてみましょう。

- 甘いものが好きでよく間食をする
- 食事の時あまりよく噛まない
- 歯を磨かないで寝てしまうことがある
- いつも歯磨き粉をたっぷりつける
- 歯石をとってもらったことがない
- 夜更かしをよくする
- 家族に歯周病や糖尿病の人がいる
- 一日に2本以上の甘い飲料水を飲む
- 朝食前に歯を磨く習慣がある（食後磨かない）
- 歯磨き時間は3分以下
- デンタルフロスや歯間ブラシを使ったことがない
- タバコを吸う
- ストレスがたまっている

ひとつでも当てはまったら  
要注意!!  
生活習慣の見直しを!



日常の予防方法として、歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを併用して、口腔内を清潔に保ちましょう。ただし、どんなに磨いても歯石はたまってしまいますので、**定期的に歯科医院で検診を受け、歯石の除去をしてもらいましょう!**



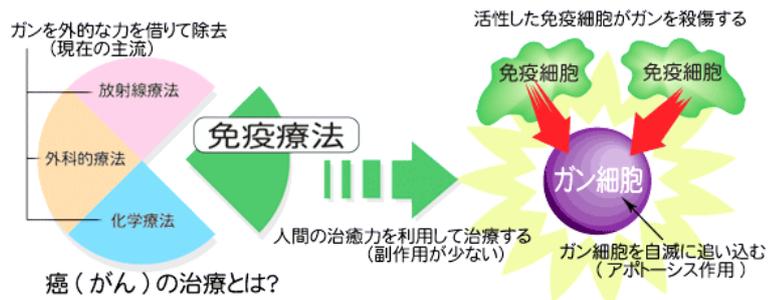
# がん治療が変わる ～免疫療法～

## ◆がん治療の現状

現在、一般的ながん治療は、手術・抗がん剤治療・放射線治療の3つで、それぞれの療法が単独あるいは併用で行われています。このがん治療の三大療法はすべて、がんを外的な力で取り除こうとするものです。しかし三大療法は、それぞれ一定の効果を持ちますが副作用も強く、免疫力そのものを極端に弱めるとして限界も明らかになりつつあります。特に、がん細胞のみの消滅を試みる、放射線療法や多量の抗がん剤の投与が、免疫細胞も同時に殺してしまい、白血球の極端な減少を招くことを、問題にすらされてこなかったことが指摘されています。

## ◆世界的に注目される「免疫療法」

この三大がん治療に加えて、副作用が少ないとして近年注目されているのが、“**第4のがん治療**”である「**免疫療法**」です。免疫とは、体の中に侵入した異物を排除するために、誰もが生まれながらに備えている能力です。この能力を高め、がんの治療を目的とした免疫療法を特に「**がん免疫療法**」といいます。近年、免疫システムの研究が大きく進み、免疫反応の詳細が明らかになり、新しいタイプの治療法が次々に登場するなど、免疫学の最新の知見を取り入れて免疫療法を発展させていくことが可能となりました。



免疫療法は手術のような外科処置は必要ないので、ほとんどのがんに対応可能です。また自身の免疫による治療なので、副作用も少ないと言われています。まだ症例が少ないので他の治療法と同じレベルでの比較はできませんが、免疫療法による成果も上がっています。

## ◆進歩する免疫療法

1990年代までの免疫療法は、「非特異的」がん免疫療法といわれ、体全体の免疫能を底上げしてがんと闘うことを目指すものでしたが、開発されたいずれの治療でも進行がんに対する単独での有効性は証明されませんでした。1990年代に入り、免疫細胞ががん細胞を攻撃するメカニズムが明らかにされ、「正常細胞に影響なく、がん細胞を攻撃する」という「特異的」がん免疫療法が医療の現場に取り入れられるようになり、より効率的な治療へと発展しました。

がん免疫療法は大きく2つの種類に分かれます。1つは、がん細胞を攻撃し免疫応答を亢進する免疫細胞を活かした治療で、アクセルを踏むような治療法といえます。もう1つは、免疫応答を抑える分子の働きを妨げることによる治療で、いわばブレーキをはずすような治療法です。アクセルを踏む治療とブレーキをはずす治療は、併用することで効果が高まる可能性があり、今後の研究に期待が寄せられています。

## 科学的に立証されている「ことわざ」

### ～早起きは三文の徳～

ことわざの中には、「そうとも言い切れない」というものも存在します。

ウエストミンスター大学の研究では、**早起きする人ほどコルチゾールの検出値が高く、ストレス値が上がる可能性がある**と論及しました。また、サクロ・クオーレ・カトリック大学の研究では、**夜更かしタイプのほうが、創造性や柔軟性に富んでいる**という結果が明らかになっています。ただ、寝不足はいちばんの大敵です。朝型であろうと夜型であろうと、自分のペースを崩さずに時間配分ができ、上手に時間を使える人が“三文の徳”を得るといことなのかもしれません。

今月の迷曲 vol.17  
(youtubeで見られます)  
a child is born / Thad Jones



(by 桜餅の葉っぱ)