

# メスプ NEWS

今月のテーマ

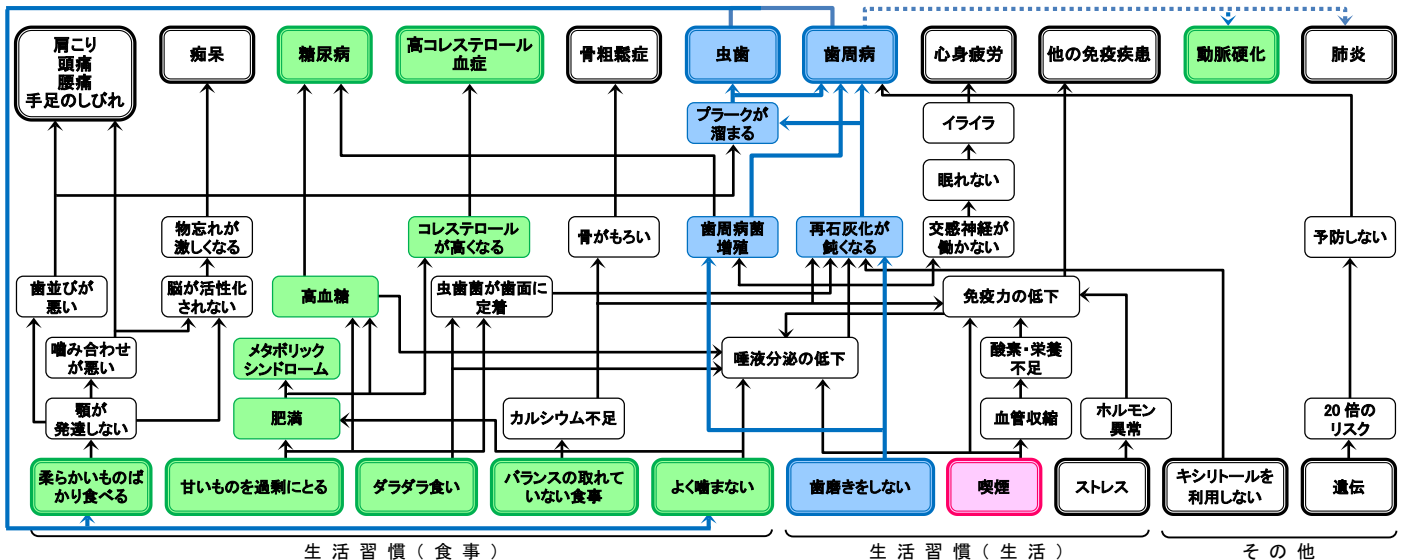
## 生活習慣病対策

～その3・歯のケア推進～

4月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂いております。

※8月号から3ヶ月ほどは、個々の生活習慣病対策をテーマにします。第3弾の今月は「歯のケア」です。

厚生労働省のスローガンにも、特定健診・保健指導にも入っていない「**歯のケア**」。なぜ？と思う方もいると思う。しかし、**総医療費・生活習慣病の医療費削減に極めて重要と理解し、当健保の生活習慣病対策の柱として結果的に推進している**。歯のケアといえばまずは歯科健診だが、当健保の歯科健診受診率は、本人0.6%、家族1.3%とほぼゼロに近い状況だった。私も、歯科健診の有効性に懐疑的だったが、診療科別医療費で約16%を占める歯科医療費を無視できず、検証することにした。歯科健診を熱心にやっている健保と歯科医療費を年代別に比較した。若い世代は当健保の方がやや低いが、30～40歳以降では明らかに高くなっていった。当健保の歯科医療費は、平均すると歯科健診費用ほどだったので、歯科健診を強力に推進しても、コスト増になることはないということには分かった。とはいえ、本気に推進するには自信はなく、チームを作って検討することにした。



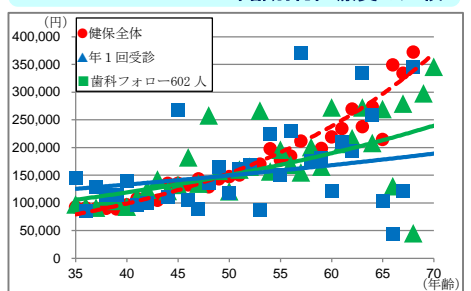
まず保健師に、「**歯の不健康がもたらす病気**」(上図)を整理してもらった。生活習慣病はじめ、多くの病気と関わり合いがあるようだ。さらに地元歯科医にもQCチームに参加してもらい、突っ込んで研究していった。**血糖値の高い人ほど、また飲酒量の多い人ほど、歯の調子が悪い**ことなどがわかった。

次に、歯のケアによる体全体の健康づくりと、医療費削減を実証することにした。7事業所に協力してもらい、歯肉の腫れ・沁み・出血など自覚症状のある人(660名)に歯科健診を行い、歯科受診、生活習慣改善含む指導を実施し、併せて特定健診結果や医療費データを定期的にフォローすることにした。このモデル事業を推進する中で、CPI(歯周組織の状況を示す指数)と①喫煙 ②歯茎の腫れ ③歯茎の出血 ④早めの治療 ⑤歯磨き回数 ⑥就寝前の歯磨きの6項目が比較的関連性が高いことが判明した。また、特定健診の階層化判定とCPI、1日の歯磨き回数と階層化判定やHbA1cの因果関係が深いこと、**生活習慣病のリスクが高い人ほど、歯の状態は悪く、歯磨き回数が少ない**ことが分かった。つまり、**歯と体の健康は密接に関係していると確信した**。

しかし、660名の受診・経過フォローは並大抵ではなかった。歯科受診率は初回36%あったが、忙しい等の理由で継続受診者は13%まで落ち、このアプローチでの実証は難しくなった。そこで、「歯の健康」意識の高い人ほど健康であるはずと、2年以上継続的に歯科健診・治療を受けている人(=歯科フォロー者、602名)、年1回歯科受診している人(3370名)と健保全体(52500名)について、医療費実態を比較した。結果は、年齢別医療費の傾向線は明らかに「**歯のケア**」をしている人ほど医療費が低く、これまでの国保の発表(80歳で歯の残本数が20本以上の人と、10本以下の人では総医療費は2倍以上の差)を裏付けうるデータを示すことができた。(図1)

地元や長野県の歯科医師会で発表し、各紙にも取り上げられ、全国の歯科医師の方々から関心が寄せられた。その後、健保では、健康づくり(生活習慣病対策)の大きな柱として、「歯のケア」について、啓蒙活動や歯磨きキャンペーン、ハイリスク者への教育などきめ細かく展開している。

図1) 歯科フォロー者と健保全体の年齢別総医療費の比較



★歯を守るポイント★

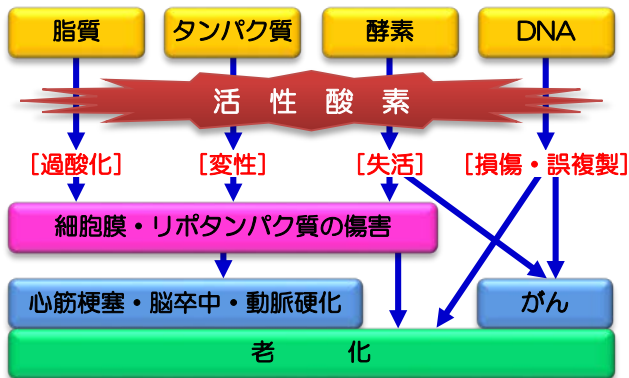
- ①1日2回以上歯磨き
- ②就寝前は5分以上
- ③デンタルフロスや歯間ブラシでより丁寧に



# 酸化ストレスと活性酸素

## ◆酸化ストレスとは？

活性酸素が過剰に発生し、それにより体内で受けたダメージの修復が追いつかない状態になることを「酸化ストレス」といいます。体内の活性酸素を作る機能と抑える機能のバランスが崩れることで酸化ストレスが発生しますが、そのバランスを崩す原因は生活習慣の乱れ等であるといわれています。酸化ストレス自体はほとんど自覚症状がありません。しかし、目に見えなくても、酸化ストレスは体内でさまざまな問題を引き起こすといわれています。

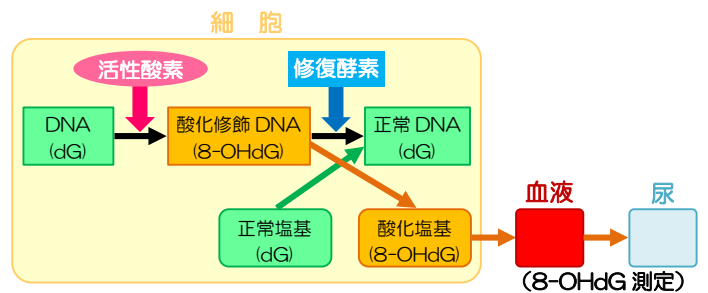


体内の抗酸化システムで消去しきれない活性酸素により、酸化ストレスが上昇すると、脂質、タンパク質、酵素、DNAといった体の重要な構成成分が酸化されます。これらの酸化損傷は細胞機能の低下や遺伝子の変異などを引き起こし、結果としてがん・糖尿病・高血圧といった生活習慣病をはじめとした様々な疾患や老化につながるものと考えられます。

「酸化ストレスの低減＝活性酸素の抑制」は健康寿命をのばすために不可欠な要素と考えられます。

## ◆酸化ストレスバイオマーカー「8-OHdG」とは？

私たちの体は約 60 兆個の細胞で構成され、細胞の中には生命の設計図ともいわれる DNA を持っています。DNA も活性酸素によって酸化され、DNA 中のデオキシグアノシン (dG) が酸化された結果、8-OHdG という物質が発生します。8-OHdG は DNA が修復される過程で細胞外に排出され、血液を経て最終的に尿中に排出されます。また 8-OHdG は比較的安定な物質で、生体内で代謝・分解されることなく尿中に速やかに排出されることから、活性酸素による生体内ダメージを反映する優れた指標とされ、DNA 損傷の度合いを見ることが出来ます。体のどの部分が損傷を受けているかを確認することは出来ませんが、健康チェックの方法の一つになります。体内の酸化ストレスを正確に評価し、酸化ストレス低減のための対策を施すことは、病態把握、未病診断、病気予防、老化制御、健康寿命延伸に役立つと期待されています。



# 京の食文化

## ～ハレの日のごちそう「寿司」～

山に囲まれ海産物が手に入りやすかった京都では、鯖寿司や箱寿司など、保存の利く調理方法が広まり、寿司文化は独自の発展を遂げました。また、朝廷が置かれた都らしく、洗練された彩り豊かな美しい姿も京都の寿司ならではの。祭りや祝いの席など、ハレの日のごちそうとして欠かせないメニューです。

### 鯖寿司

若狭湾から塩をまぶして運び、京都へ着く頃にちょうど良い塩加減となった鯖を使って作られたのが鯖寿司のはじまり。その名残で今も、若狭と京都をつなぐ道を「鯖街道」と呼びます。



### 巻き寿司

関東では細巻きがメジャーですが、関西では主に太巻きを指します。京都はお寺が多いため、仏事の際に精進巻きが配られる風習により定着したと考えられます。



### いなり寿司

関東では五穀豊穡の象徴である俵型ですが、京都では三角形。これは稲荷神の使いであるキツネの顔や耳を、または稲荷山をイメージしているとも言われています。



### 蒸し寿司

味付けをしたシイタケ・かんぴょう・焼きアナゴなどを刻んで寿司飯に混ぜ、その上に錦糸卵をのせて蒸します。寒い時期に作られる、京都の冬の風物詩。温かいことから「ぬく寿司」、「ぬくめ寿司」とも。

