

今月のテーマ

口腔内細菌とがん

～歯周病ががんの原因に! ?～◆**口腔内細菌と全身疾患**

私たちの口の中には、約700種類の細菌が生息しています。歯垢はこれらの細菌の塊で、1g中に1000億個の細菌がいると言われていて、食べ物や唾液を飲み込むと胃や腸に流れていき、口腔内細菌もこれらとともに胃や腸内へと入り込みます。また、歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し全身に回ります。口腔内細菌の病原性（体に悪く働く性質）はとても弱く、唾液の洗浄・抗菌作用と毎日の歯磨きによって細菌数は抑えられています。しかし加齢や病気で免疫力が低下していたり、口腔清掃が不十分だったり、歯周病になっていたりすると、口腔内細菌が増加していろいろな疾患を引き起こします。



2012年の愛知県がんセンター研究所の行った疫学調査では、口腔内細菌が多いと、がんの危険性が2.5倍になると発表しています。その他にも誤嚥性肺炎、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病の悪化等が多くの研究から明らかになっています。また、免疫力が落ちていても、口腔内細菌を減らせば全身の状態を確実に良くできることがわかっています。

◆**歯周病とがんとの関わり**

歯周病は、口腔内細菌によって歯茎に炎症が起きる病気です。歯周病が歯の健康だけでなく、心筋梗塞や脳卒中の発症にも関連していることは以前より知られていましたが、近年がん発症リスクと歯周病との関連性も指摘されています。口腔がんや食道がん、頭頸部がんなどの口の近辺だけではないこともわかってきました。

2007年のハーバード大学の研究報告では、歯周病の人はそうでない人に比べて膵臓がんの発症リスクが64%も高いという結果が示されました。重篤な歯周病がすぐに膵臓がんに結びつくわけではないのですが、歯周病による炎症ががん細胞の形成を促進している可能性があるとしています。また、2015年12月のバフファロー大学の報告では、歯周病の人はそうでない人に比べて14%も乳がんの発症率が高かったことが示されました。循環器系に入り込んだ歯周病の細菌が乳房の組織に影響を与えていると推察されています。さらに、2018年6月の横浜市立大学の研究では、4割以上の大腸がん患者の唾液と大腸がん組織で共通の歯周病菌細菌を発見したと報告されました。この結果は、口腔内の歯周病菌が大腸がんの発がんに関与していることを示唆しています。

◆**歯周病を予防するために**

歯周病予防で大切なことは、プラークと歯石を取り除くことです。歯ブラシによるブラッシングだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなどの併用が必要です。また口腔内の健康のために、定期的な歯科検診を受けることも大切です。不十分な歯みがきだけでなく、歯並びなど口の状態が歯周病の原因となることがあります。女性の場合、妊娠や閉経前後はホルモンレベルが変動し、歯茎が炎症を起しやすい状態になります。その他、喫煙や口呼吸や糖尿病などの人も、歯周病になりやすいといわれています。

歯のためだけでなく、がんや各種疾患の予防のためにも、毎日の歯みがきと定期的な歯科検診でプラークや歯石の蓄積を防ぎ、歯周病をしっかり予防しましょう。



スズメバチ

◆スズメバチとは

スズメバチの被害が頻発する季節となりました。でも、スズメバチに対する認識が間違っている場合が多いようです。まずはどんな昆虫なのかを知ってみましょう。

スズメバチはハチ目スズメバチ科スズメバチ亜科に属する総称で、大型で非常に攻撃的な蜂です。因みによく間違われるアシナガバチやクマバチはスズメバチには含まれません。攻撃や毒などにより被害をもたらす主な種類は、オオスズメバチ、キイロスズメバチ、コガタスズメバチ、クロスズメバチなどです。

本種は基本的に1頭の女王蜂を頂点とした大きな社会（女王、ごく少数の雄蜂、ほとんどを占める働き蜂（雌）、幼虫）を形成して生活しています。越冬した雌が春先から巣作りをはじめ、働きバチが増えると共にこの巣作りが活発となって、皆さんもご存知の大型の巣となります。巣材は枯れ木成分と唾液が混じったもので、個別に齧る枯れ木が違う為、色違いのうろこ状になる訳です。幼虫の餌は他の昆虫や小動物の肉（肉団子）で、これを成虫が口移しで与えています。では、成虫は何を栄養源としているかというと、主には幼虫が分泌する栄養液をもらって餌としているのです。

《スズメバチ》



出展：https://www.killline.co.uk/pests/wasps/

◆スズメバチの被害

スズメバチに刺されると死に至る場合があります。これは、アナフィラキシーショックによるものです。このショックはスズメバチの毒液成分のうち、ペプチドやタンパクの一種が引き起こす激しいアレルギー反応の事を指します。その死亡数は2000年から約10年間で200名を超えており、他の毒虫による被害と比べると突出しています。

●昨年起こった被害事例●

- 1) 7月、東京都あきる野市で幼稚園児20名以上が襲われる。
- 2) 8月、九州霧島市で登山客が10名以上襲われる。
- 3) 8月下旬、千葉県市川市でバーベキューをしていた小学生が襲われる。
- 4) 9月、札幌の山道で登山者11名が襲われる。
- 5) 9月、都内の芝公園内で散歩中の11名が襲われる。
- 6) 9月、愛媛県内で電動車椅子に乗った移動中のご老人が襲われ死亡。

◆スズメバチから身を守るために

夏以降、攻撃性を増すスズメバチから身を守る為の行動をまとめてみました。ご参考にされ、これからの季節を安全に過ごしてください。

- 1) 巣から10m範囲に近づかない。
- 2) 黒い服は着用しない。また、香水は使用しない。(白色なら攻撃しないという訳ではありません)
- 3) むやみに手で追い払わない。
- 4) 速やかな退散をする場合は、姿勢を低くして。
- 5) スズメバチ注意と書かれたところに立ち入る場合は、「エピペン」を携帯する。

※エピペン：アナフィラキシーショック緩和剤としての筋肉注射、成分はアドレナリン

フランス豆知識

～フランスのマラソン～

東京マラソンは世界でも有名ですが、フランスにも有名なマラソン大会があります。赤ワインで有名なボルドー・メドック地方で、毎年ぶどうの収穫前の9月に開催されるメドックマラソンです。ぶどう畑の中を走りながらワインの醸造所を巡り、給水所ではワインを飲み、フランス料理のフルコースを食べながら走ります。完走すればワインももらえるそうですよ！



今月の迷曲 vol.5

三日月 絢香
(youtubeで見られます)



(by 桜餅の葉っぱ)