日本歯科大学新潟病院・医科病院と患者さんをむすぶ

日本歯科大学（新潟病院 医科病院）

アイヴィ通信

Vol.32 2016.12.1

～皆様の口腔と全身の健康を目指して～

カゼ・インフルエンザ

耳鼻咽喉科 教授
五十嵐文雄

鼻水、のどの痛み、咳、微熱などが出るカゼも、より症状が重いインフルエンザもウイルスが原因です。カゼの原因となるウイルスは200種類以上もあるといわれています。また同じウイルスでもいくつかの型があり、年ごとに変異しますので、あるウイルスに感染して免疫ができたとしても、次々に生まれる新しいウイルスに感染して、繰り返してカゼをひいてしまいます。

インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で、高熱、筋肉痛、体のだるさなどの全身症状を伴うことが多く、肺炎などの合併症を起こしやすいことが特徴です。カゼとは別な病気と考えた方が良いでしょう。インフルエンザウイルスには大きく分けてA型、B型、C型の3種類があります。大きな流行を起こしやすいのはA型で、平成21年の大流行は記憶に新しいところです。

カゼもインフルエンザも予防が第一です。うがい、手洗いをこまめに行いましょう。十分な栄養と適度な運動で体の抵抗力を養うことも大切です。また、空気が乾燥するとウイルスが鼻やのどに付着しやすくなりますし、体が冷えるとウイルスが侵入しやすくなります。室内の湿度、温度を適切に保つようにしましょう。インフルエンザに対してはワクチン接種がいちばんの予防法です。まだ受けておられない方には早めの接種をお勧めします。

●カゼとインフルエンザの違い

	か　ぜ	インフルエンザ
発症時期	とくになし	秋～冬
発症のしかた	ゆっくり	急激
発熱	それほど高くない（37度台）	高い（38～40度）
関節や筋肉の痛み	起こることもある	強い
寒気	弱い	強い
重症感	弱い	あり
鼻・のどの症状	最初から	全身症状に続いて

医の博物館へようこそ!

●日本歯科大学新潟生命歯学部
医の博物館
佐藤　利英

◆ご存じですか?

●写真1：医の博物館 外観

医の博物館は、大学正門を背にして右手にある講堂となりガラス張りの建物で、1階がGAKUSHOKU(学生食堂)でその2階にあります。壁ガラスには白文字で大きく「医の博物館」と書かれていますので、すぐにわかります。日本国内には色々な分野の歴史的史料を保管・展示している博物館が5,000におよぶといわれています。その中でここは博物館法に基づく博物館相当施設として新潟県から指定を受けた、日本で唯一の医学博物館です。全国には歯科医師会が開設している資料館や大学施設としての史料室などがいくつかありますが、博物館相当施設として指定を受けているところは多くはありません。平成元年(1989年)に開設され、本年9月1日で28年目を迎えており、毎日医療関係者や県内の小中高校生・関係者はじめ多くの方々が全国から来館され、年間約4,000人以上になります。またメディアからの問い合わせ

も多く、テレビや書籍等にもたびたび取り上げられています。館内には寄贈や寄託された15世紀から戦前までの古医書や医療器具などを展示・保管しており、一見の価値があります。

◆見応えのある史料

●写真2：医の博物館 右に医療系各分野のパイオニアの肖像が並ぶ

博物館内には日本や西洋における古医書や医療器具、看板など、多岐にわたる多数の史料展示がなされていますが、いずれもが本物です。これは本館の自慢でもあります。多くの博物館では書籍や史料については復刻版や複製品を展示するケースが多いですが、本館ではオリジナルを間近で見ることができます。一例をあげると、第1回ノーベル物理学賞受賞者のレントゲンの書簡や近代看護教育の創始者と言われるナイチンゲールの自筆の書簡や写真、進化論で有名なダーウィンの「種の起原」の初版本、そして1962年にノーベル生理学・医学賞を受賞したワトソンとクリックが雑誌ネイチャーに投稿したDNAの二重らせん構造の論文も見ることができます。また浮世絵については豊國、英泉、国定など江戸時代の名だたる浮世絵作家の作品、特に房楊枝で歯を磨いている絵、御歯黒を塗っている絵など歯科に関係する浮世絵を一堂に見ることができます。さらに当時使われていた楊枝箱（歯ブラシ入れ）、御歯黒道具や銅鏡など、浮世絵に描かれている道具類も実際に展示しています。またテレビでも特集が組まれ放映された偉人達の書籍も数多く、天然痘から人類を守ったジェンナーや博物学者で外科医のハンター、生命倫理の基礎を築いたヒポクラテスの書籍など紹介しきれないくらい豊富な史料があります。

食育・健康科学講座の開設にあたり

●日本歯科大学新潟生命歯学部
食育・健康科学講座 客員教授
中野　智子

日本人の食生活は、かつてないほどのスピードで変化しています。これまで健康食として世界中で注目を浴びてきた日本食は、欧米化などの多様な食スタイルや食に無関心な世代の増加、家庭内調理の減少など、健康とは真逆の方向に向かっています。そこで、2005年(平成17年)に「食育基本法」が施行されました。その目的は「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進すること」というものでした。
元来、食というのは個々の生活の基本となる部分ですから、食育の根本的な実践には、国民一人一人や家族の心がけ、学校単位で食に関わる正しい教育を行うこと、つまりは「自分の健康は自分で守る」というセルフケアの意識こそが、身体や心の健康につながり、結果的には国や社会にとって、最大の健康増進策になると言えます。
その食育の論点に先見性を見出し、いち早く実践を試みたのが、日本歯科大学の創立者中原市五郎先生でした。具体的な取り組みについては、現代の「食育」の礎ともいえる著書「日本食養道」の中に様々な形で記されています。

著書の中で、「歯科衛生とは、歯牙の保存保護だけでなく、口腔歯牙を経由する食物の品質の良否を鑑別する事」と歯科医療の原点を、食育に見出しています。明治33年には、「眼の悪いお子さん方を食物に依ってよくするために」というポスターを配布し、3か月分の食事メニューや食べ方などの指導を行なった結果、視力が回復した成果が紹介されています。その後、近視眼の増加が社会的問題となった昭和12年には、「日本食養道」の記述を基に、学校給食を提供し、近視眼の改善を行なった功績も確認できます。
現代の食品数は、日本食品標準成分表の初版が発行された昭和25年と比較すると、3倍強の種類が出回っていることが分かります。この傾向は、飽食の時代と呼ばれたバブル期から継続していますが、栽培方法や保存法、流通の変化などにより、昔と比べて見栄えだけが良くなった一方で、質的栄養価が劣ってきていることを見逃してはなりません。
今こそ、日本食養道にある、「歯科医師は食物の良否を鑑別する義務と責任を有し、食物に関する知識は歯科衛生学上習得すべき学問であること」とあるように、歯科医療に従事する者こそが、栄養や体質の改善策を講じなければなりません。
この度、日本歯科大学の創立者中原市五郎生誕150年を記念して、新潟生命歯学部に寄附講座「食育・健康科学講座」が新設されました。
寄付者である浜理薬品工業株式会社は、医薬品原薬・中間体の受諾製造から食品添加物・健康食品の製造販売を行なっています。食品に関連する機能性食品のエビデンス開発とその成果を社会に活用することで、国民の健康増進と豊かな人間形成に貢献したいとして寄付の申し込みがありました。現代の食品群から十分な栄養を摂取しにくい人をはじめ、不自由な食生活を余儀なくされている高齢者や術後ケア患者が、機能性食品に頼ることは、社会生活を少しでも安定的に過ごすためのプラスαの役割だと言えます。
食育・健康科学講座の役割として、歯科口腔疾患である味覚異常や口腔乾燥、口内炎などに対する機能性評価が挙げられます。また、全身疾患や口腔内疾患の発症には、幼少期からの食事が、体格、体質に影響すると推察されていますので、食育と疾患の関連性について基礎的・臨床的研究の場としても挙げることができます。さらに、歯科医療の立場から、カロリー計算の栄養学でなく、食育における咀嚼の重要性や補いにくい必須ミネラルの補充療法など、臨床栄養を行なっていく予定です。
10月21日、本講座では、日本食養道より近視眼改善メニューを再現し、新潟生命歯学部の学生と試食会を行ない、現代の食事との違いや健康への知識の再確認を行ないました。昭和12年頃の野菜は現在のものと見た目には変わりませんが、栄養価は、ほうれん草の場合、当時の10分の1の栄養価になっています。果物は、昔はビタミンなどの栄養補給として摂取していましたが、現在では品種改良により糖度が高くなったことで、果糖の摂り過ぎに注意しなければなりません。

さいごに、これからの社会全体が健全であるためには、「医・食・農」の連携が必要だと言えます。そして、歯科医師は、健康の起点とも言える口腔内の管理や「体力、体格(体位)、体質改善」を目的とした栄養口腔管理学の発展という、食育の指導的立場になり、幅広く健康管理に貢献していくべきではないでしょうか。

がんチャリティーイベント「リレー・フォー・ライフ」に初参加!

●新潟病院口腔外科
講師
小根山隆浩

2016年9月18日、19日の2日間に渡り「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016にいがた」というがんチャリティーイベントが、新潟県スポーツ公園で開催されました。今回は日本歯科大学新潟生命歯学部・新潟病院チームとして、病院職員4名と学生ボランティア12名で初めて参加いたしました。両日共に台風の影響で小雨の降る中での開催となりましたが、予定通り行われました。

◆リレー・フォー・ライフとは?

リレー・フォー・ライフとは、1985年にアメリカで始まった、がん征圧・患者支援のための24時間のチャリティーイベントのことです。ある医師が陸上競技場を24時間走り募金を集めたことに始まります。そのためイベントの中心はリレー(歩く)ことですが、24時間歩くわけではなく、歩いたり休んだり自由に参加することができます。主旨は、がんサバイバーへの祝福(祝う)、がんで亡くなった人への追悼(偲ぶ)、がんの予防や検診の啓発(立ち向かう)の3つが大きなテーマとなっています。新潟では昨年初開催となりました。ちなみにがんサバイバーとは、がん経験者のことで、ケアギバーとは、がん患者さんの家族や支援者のことを言います。

◆イベント内容は?

18日の13:00より伊勢みずほ実行委員長(アナウンサーで自身もがんサバイバー)の挨拶、がんサバイバーの方によるリレーでスタートしました。日本歯科大学新潟生命歯学部・新潟病院チームもそれに引き続き職員、学生共に交代でリレーを行いました。口腔がん啓発や当大学病院での口腔がん治療などのポスター展示と無料口腔がん検診なども行いました。リレー以外にも、歌、ダンス、マジックなど様々なイベントが行われました。夜通しリレーしたチームもいたようです。翌19日は9:30より全員による最終リレーの後、閉会式が行われ、参加者全員での記念撮影で終了となりました。

◆最後に

参加総数は約1,000名、募金は300万円弱となったようです。収益は日本対がん協会を通して、がん医療の発展や啓発などに役立てられます。口腔がん啓発ポスターを見て、「口の中にがんができるのですか?」と聞かれる方もおり、がんの啓発が重要であることを再認識しました。また、一緒に参加した学生は、がんサバイバーの方々と接し、参加してよかったという声が多く聞かれました。皆さんも来年は参加してみてはどうでしょうか。

新潟病院 臨床研修歯科医師のコラム

第27回 ブラキシズムによる悪影響

総合診療科
●鈴木　翔平　●佐藤　大介

ブラキシズムという言葉はご存知でしょうか?「歯ぎしり」でしたら多くの人が知っている言葉だと思います。

ブラキシズムとはクレンチング(食いしばり)、グラインディング(歯ぎしり)、タッピングの三種類を含んだ総称です。ブラキシズムの特徴として自覚しにくいという点があります。脳は自分の歯ぎしりによる騒音は感知できないと言われており、周囲の人からの指摘により初めて気づくことが多いのです。そして歯ぎしり時に歯へ加わっている圧力は普段の食事時の数十倍にも及ぶことがあると言われています。このような夜間の歯ぎしりは有名ですが、実は昼間起きている間にも無意識にクレンチング、タッピングを行っている場合があります。寝ている時間よりも起きている時間の方が長いため夜間ブラキシズムよりも身体に対する悪影響は大きいのです。

ブラキシズムの原因としてはストレスに対する自己防衛反応、噛み合わせの異常など様々なものが考えられています。最近では逆流性食道炎との関係も注目されています。

ブラキシズムは身体のあらゆる部位へ悪影響を及ぼします。歯に異常な圧力が加わることで歯がすり減り、亀裂が入ることがあります。すると冷たいものがしみるなどの知覚過敏症状が発現しやすくなってしまいます。また歯の周りの組織への負担も大きくなり歯周病を悪化させる要因にもなります。これらの症状を訴え歯科に来院される方も多くいるのです。

その他の影響

- 顎関節症
- 頭痛、肩こり
- 顔面の変形
- 歯ぎしり後の睡眠時無呼吸症候群(明確な因果関係はまだ分かっていません。)　など

ではブラキシズムの発生を予防することはできるのでしょうか。

歯科医院での治療には、マウスピース、噛み合わせの改善、薬による治療があります。自分でできる予防法には、左右均等に噛む、長時間同じ姿勢で寝ない等があります。ブラキシズムで悩んでいる方は歯科医院で相談しましょう。

編集後記

■冬本番!インフルエンザや雪の対策など万全でいらっしゃることと思います。年末を迎え今年の世相を現す「今年の漢字」が「金」と発表されました。リオ五輪の興奮がつい先日のように感じます。私どもも来年に向け、ますます充実した時間を送れるようプラス思考で日々励んで参ります。皆様よいお年をお迎えください。(I)

日本歯科大学新潟病院・医科病院
アイヴィ通信
Vol.32 2016.12.1
発行日／平成28年12月1日　発行人／山口 晃　大越 章吾
〒951-8580　新潟県新潟市中央区浜浦町1-8
TEL 025-267-1500(代)　FAX 025-267-1546(支援室直通)