



### 新しい健康講座を開始しました『いつまでも健口生活』<sup>けんこう</sup>

当クリニックでは、2011年から人間ドック受診者のうち希望者を対象に、集団で行う健康講座を行っています。1~2年毎に題材を変更し、その時のニーズに合った健康情報を発信しております。今年の5月からは、口腔ケアに重点を置き、「いつまでも健口生活」という新しい題材に内容が変わりました。今回は、そのご紹介と歯と口を健やかに保つことの大切さについてお話しします。

#### 【オーラルフレイル】

フレイルとは加齢に伴いさまざまな心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、生活機能が障害され、脆弱になった状態のことを言います。そして滑舌の低下や噛めない食品の増加など、口腔機能が低下した状態をオーラルフレイル（オーラル=口）と呼んでいます。

口腔機能には、咀嚼<sup>そしゃく</sup>や嚥下<sup>えんげ</sup>などの運動機能と、味覚や触覚などの感覚機能があります。これらの機能が下がると（オーラルフレイル）、口腔機能の低下を気にするあまり人と接する機会が減り、社会性維持の欠如が生じます。口腔ケアへの関心も薄れ、歯周病による歯の喪失が生じ、噛む力・舌の動き・食べる量の低下を引き起こし、低栄養状態・代謝の低下を来します。最終的には筋肉の量や質が低下し、要介護状態に陥る恐れがあり、私たちの身体にさまざまな悪影響を及ぼします。

#### 【口腔ケア体操】

口腔機能を健康に保つことは、楽しい食事や楽しい会話をもたらす、その結果、要介護状態の予防につながります。その為には、口、舌、頬などの口腔機能を鍛える必要があります。今回の健康講座では口腔ケア体操を実施しています。具体的には、口と頬のトレーニング、舌の動きを活発にする体操、嚥下機能回復に効果的な口腔ケア体操を行っています。

#### 【唾液の役割】

歯と舌、頬で食物をすりつぶしても、口の中が乾いていて水分が少なければ食塊（食べ物の塊）が出来ず、誤嚥しやすくなります。食塊形成に必要な水分には、食事と一緒に取る汁やスープもありますが、唾液が大いに役立ちます。その他にも口腔粘膜を保護する作用や細菌の侵入を防ぐ作用、酸で歯が溶けて虫歯が発症することを予防する作用があり、私たちの健康は唾液によって守られています。

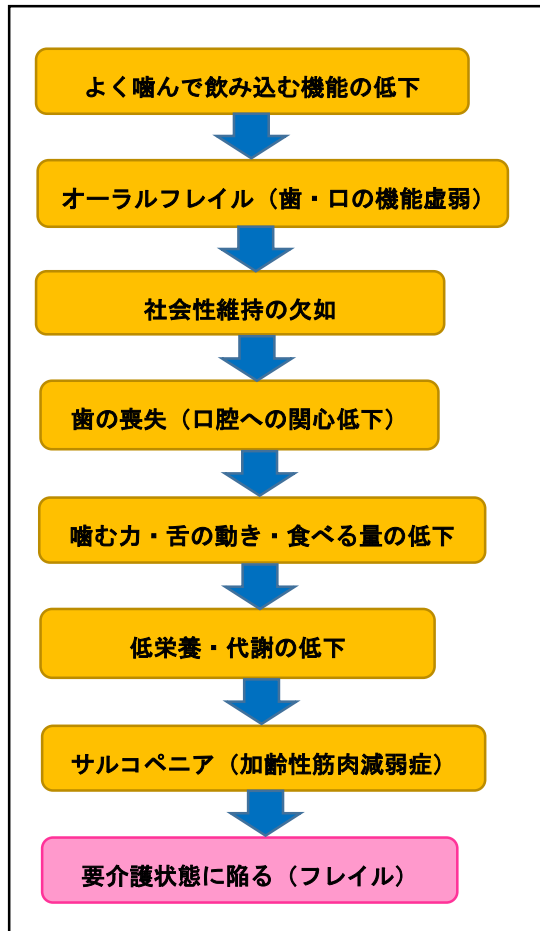
このように大切な唾液ですが、ストレスなどで唾液の分泌が容易に低下してしてしまうことがあります。対症療法の一つとして唾液腺マッサージが有効であり、健康講座でも行っています。

健口づくりの第一歩は口腔ケアからです。是非、健康講座に参加していただき、日頃から口腔機能の向上に取り組む、いつまでもおいしく食べて楽しく暮らしましょう。

健康相談室

（「さかえ 2017年9月号 P24~25、2019年5月号 P50~51」 「一般財団法人 埼玉県歯科医師会 HP」参照）

※受講希望の際にはお近くのスタッフにお声かけください。



### 便潜血検査で陽性だったら～精密検査（大腸カメラ）を受けましょう！

便潜血検査とは、便に含まれている微量の血液を検出し、消化管からの出血の有無を調べる検査です。継続的な出血があるかどうかを調べるため、異なる日に二回便を採取します。便潜血検査で陽性と判定された場合、大腸ポリープや大腸癌が疑われます。しかし、便潜血検査が陽性だからといって、必ずしも癌であるとは限りません。月経や痔による出血であっても、便に血液が付着すれば陽性となってしまいます。そのため陽性反応が出た場合は、その原因を明確にするために精密検査を受けることが大切です。

当クリニックでは、便潜血検査で陽性反応が出た場合に、精密検査として下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）を実施しています。今回、便潜血陽性者の大腸カメラ実施有無を調査し、その重要性について検討しました。

調査対象は2016年1月~12月に人間ドックを受診した34,210名のうち、便潜血検査二日法を実施した30,979名（90.6%）です。対象30,979名のうち、便潜血検査の陽性者は全体で1,678名（5.4%）、そのうち便潜血一回陽性は1,328名（4.3%）、便潜血二回陽性は350名（1.1%）でした。

便潜血陽性だった1,678名のうち、23名に大腸癌が見つかり（2019年5月現在）、そのうち便潜血一回陽性では11名、便潜血二回陽性では12名に見つかりました。便潜血検査が一回陽性の場合でも大腸癌が見つかったことから、二回陽性でなくても精密検査は重要であると考えられます。

近年、大腸癌の死亡数は増加傾向にあります（図1）。部位別がん死亡数は、肺癌に次いで大腸癌は第二位、特に女性では第一位です（表1）。大腸癌は早期発見と早期治療により、完治が期待できる病気でもあります。進行すると生命を脅かす恐れがある病気でもあります。そのため早く発見し、適切に治療を行うことが大切なのです。

このため当クリニックでは、精密検査の重要性を理解していただき、大腸カメラをなるべく多くの方に受診していただくため、便潜血検査で陽性反応が出た方には、結果説明時にパンフレットをお渡ししています。また、人間ドックのオプション検査としても行っておりますので詳しくはスタッフまでお気軽にお問合せください。

検査部 塚田こず恵

（図1・表1：厚生労働省 平成29年人口動態統計より引用）

図1 部位別死亡率の年次推移

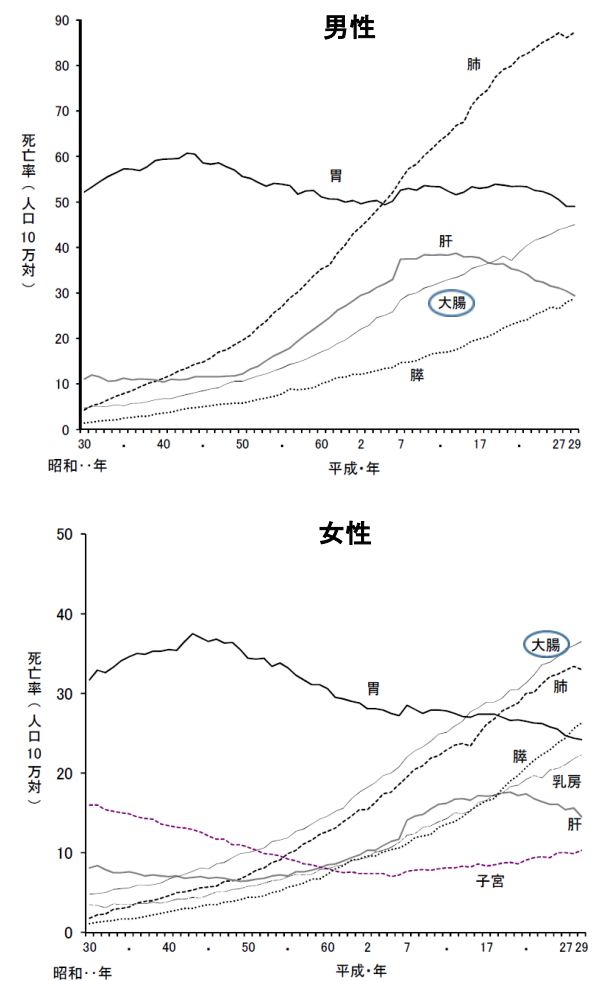


表1 2017年部位別がん死亡数

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

※ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください※

ホームページ URL : <http://www.omiyacityclinic.com/article-letters/>

ご意見・ご感想 : [sodan@omiyacityclinic.com](mailto:sodan@omiyacityclinic.com)

医療法人 大宮シティクリニック 健康相談室

