

あすの 健康

No.127

目次

- からだの話
- 「歯周病」……1～3
- 身近な寄生虫……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5～6
- 風土と文化……7



フヨウ

明石昌也先生に聞く

からだの話

— 歯周病 —

気付かないうちに、口臭や歯を失う原因にもなる、歯周病について明石先生に伺います。



あかし 昌也 先生
神戸大学大学院医学研究科
外科系講座口腔外科学分野教授
神戸大学医学部附属病院
歯科口腔外科科長

自覚症状のないまま進む

— 長引くマスク生活で、口臭などを気にされている方も多いようです。マスク生活が口腔内に及ぼす影響について教えてください。

長時間マスクを着けていることで、呼吸がしづらい、口臭がひどくなる、表情が分からずコミュニケーションが不足する、表情がゆがむなどいろいろと言われています。しかし、これらにマスク着用による影響だという科学的根拠はありません。マスクは着用した方が公衆衛生上のメリットが大きく、特に現状ではマスクの有効性が高いです。

インターネットなどに書かれている医療情報の中には、科学的根拠がないものも多く、私たち医療従事者が正しい知識を伝えていかなくてはと思っています。

— マスクをつけるようになって、口臭を感じるという方は、気のせいということでしょうか。

ということですが。

厚生労働省の健康情報サイト「eヘルスネット」によると、大学の病院の病院統計では、口臭検査・診断・治療を求めて来院された患者さん（約1000名）の約3分の1が口腔内の清掃状態不良に伴う口臭（生理的口臭）、3分の1が口腔内の病気（歯周病）に由来する口臭、1%強が糖尿病のような代謝性疾患・耳鼻咽喉系疾患・呼吸器系疾患など呼吸由来の口臭であり、一方で3分の1が治療の必要な口臭は認められなかったと報告されています。

口臭には日内変動があって、食事やうがいなどの口腔活動から時間が経過するほど、生理的な口臭が強くなる可能性があります。マスクをしているから臭くなっているわけではなく、マスクをつけることで口臭を感じやすくなっているのでしょう。

— 口臭を気にして来られる方の3分の1が、歯周病に由来すると

歯周病は虫歯と並んで歯を失う二大原因となる疾患で、中高年の方が、口腔内の疾患の中で最も気を付けなければならぬものの一つです。心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗しょう症、関節リウマチ、悪性新生物（がん）、早産・低体重児出産など、さまざま全身疾患と関連していることが報告されています。なかでも糖尿病との関連は、エビデンス（根拠）が高いものとして知られています。

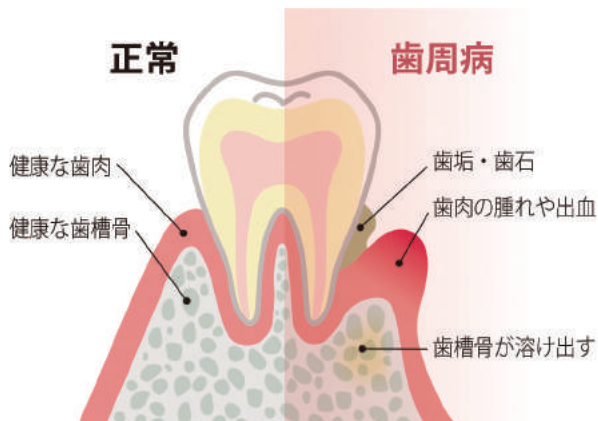


図1 歯周病の状態

歯肉（歯茎）が赤く腫れることが多いのですが、初期段階では痛みなどの自覚症状は出にくく、気付かない間に進行しやすいです。

次のような症状に心当たりがあれば、一度歯科を受診してみるとよいでしょう。

- ・ 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- ・ 歯磨きのときに出血する。
- ・ 硬いものがかみにくい。
- ・ 口臭が気になる。
- ・ 歯茎がときどき腫れる。
- ・ 歯茎が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた。
- ・ 歯がグラグラする。

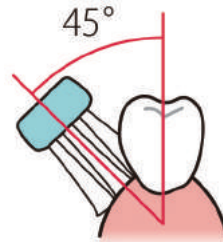
―歯周病になりやすい人は。

歯周病になりやすい因子があげられます。例えば先ほどお話しした糖尿病のような全身疾患があると、身体の防御機構が低下し歯周病になりやすくなります。たばこも歯周病を悪化させる重要な因子の一つです。

―原因は为什么呢。

歯周病は、歯の周囲の汚れであるプラーク（歯垢）に含まれる細菌が原因で起こります。もともと歯と歯茎の間には多少の隙間（歯肉溝）があるのですが、そこから

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に当てましょう



歯ブラシは小刻みに動かしましょう



歯ブラシは鉛筆のように持ちましょう

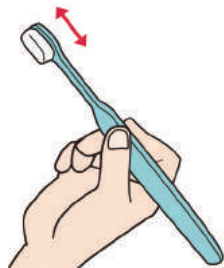


図2 歯周病予防のための歯磨き方法

入った細菌が歯茎に炎症を起こして腫れ、隙間がどんどん深くなります（歯周ポケット）。そこにさらに細菌がたまり、ついには歯を支える骨（歯槽骨）まで溶かしてしまいます（図1）。歯槽骨が溶けてなくなると支えていた土台がなくなるため、歯はぐらぐらして自然に抜け落ちたり、抜いてしまわないといけなくなったりするのです。

―プラークがたまらないようにするには、どうすればいいですか。

歯磨きが充分でないと歯の周りにプラークが付きやすくなるため、毎日の歯磨きや定期的な歯石除去が有効です。歯ブラシでは磨けない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うとよいでしょう。プラークはネバネバして粘着性が高いので、洗口液などを使うがいので、洗口液などできまじらせます。歯ブラシで歯の表面からはがすように、歯と歯茎の隙間からかき出すように丁寧な磨いてください。

プラークは長く放置すると石灰

化して歯石になります。歯石は自分で取ることができないので、歯科を受診して取ってもらわなければなりません。

―中高年の方が気を付けなければならぬことですが、特に高齢の方の場合は。

歯が少なくなると、食物をかみ砕くことがうまくいけなくなり、口の中でかむ力が弱くなります。また、高齢になると唾液量の分泌が低下して口が乾きやすくなります。そのため食塊形成という、食べ物を砕いて飲み込みやすくする形がだんだん作りにくくなります。

さらに、むせやすいなど嚥下機能（物を飲み込み、口から胃へと運ぶ一連の動作）の低下も出てきます。

健康な高齢者ではそのようなことはないのですが、嚥下機能が明らかに低下している場合は、唾液が気管の方に流れてしまったり、口の中の衛生状態が悪いと誤嚥性肺炎につながりやすいです。しかし、

口の中をきれいにすることによって、誤嚥性肺炎を防げるといふ確実なデータもあり、歯磨きなどの口腔ケアが重要です。

―歯周病や誤嚥性肺炎の予防、口臭予防など、歯磨きなどで口の中を清潔に保つことは年代を問わず大切なですね。

その通りです。全く歯磨きをしないという方はいないと思います。が、正しく磨けている方は意外に少ないです。歯科では、歯ブラシの選び方・持ち方・毛先の当て方・動かし方・力の入れ方などのアドバースも行っていきます(図2)。歯の汚れを赤く染め出して、磨き残しをチェックする方法もあります。口腔内を清潔に保つために、必要に応じて、舌苔(舌の表面にある凹凸に口内の細菌が堆積して苔状になったもの)の除去も行うとよいでしょう。舌の粘膜や味蕾(味を感じる細胞)を傷つけないよう専用の舌ブラシなどがありますので、受診した際に尋ねてみてください。

―歯周病と診断されたら。

まず歯周病の進行度を調べます。次に歯磨き指導やプラーク、歯石の除去を行います。正しい歯磨きをする、歯茎の炎症が減少し、ぶよぶよとして出血しやすい歯茎もかなり引き締まってきます。すると歯茎の中の歯石が見えやすくなり、歯石除去が効果的に行えるようになります。歯石を取ると歯の表面や内部の細菌が減り、さらに歯茎が引き締まってきます。

このような治療を行っても、歯周ポケットが減少しない重度の歯周病の場合は、歯周外科手術(歯茎を切開し、深い歯周ポケットに残っているプラークや歯石などを直接目で確認して除去する)を行うことがあります。

―1989年に「80歳になって自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」が提唱されて、最近では歯が多く残っている高齢者の方も増えてきていますね。

そうですね。しかし、8020

歯槽骨が残っていない平らな歯茎では、入れ歯が引っかかることなく安定しない

歯槽骨が残っていると歯茎と入れ歯の接着面が多く安定しやすい

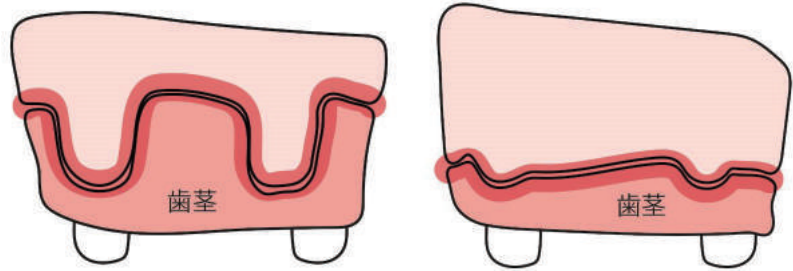


図3 入れ歯が安定しにくい理由

が、口腔内が清潔に保たれている場合もあります。たくさん歯が残っている方は、口腔ケアがより重要ということですよ。

自分の歯ではない義歯(入れ歯)でも、きちんとかめている人は健康状態が高いという調査結果もあります。しかし、せっかく入れ歯を作っても、合わないからと着けるのをやめる方もおられます。入れ歯を作る際に、歯槽骨が高く残って歯茎に凹凸がある場合は、入れ歯との接触面積が大きく、きっちりとはまって安定のよい入れ歯が作りやすいです。

一方、かなり歯周病が進んで、歯槽骨がほとんど残っていない平らな歯茎の場合は、引っ掛かりがないため、どんなに頑張っても安定のよい入れ歯を作るのが困難です(図3)。

そのような状況にならないためにも、普段から歯磨きや定期的な歯科受診で、口腔内を清潔に保つよう心掛けてください。

―ありがとうございました。

加します。高齢者施設などでは、歯がほとんど残っていない方の方



⑥ 北海道と寄生虫

この話は日本最北の島(礼文島)から始めます。

島では大正末期に毛皮を目的としてキツネ(写真)が多数飼育されていました。こうした状況のもと、このキツネと関係のあるエキノコックスという寄生虫が島内で発生したのです。患者は1937年頃から増加し始め、1985年には総計127名、うち60余名が死亡するという悲惨な状況となる

この寄生虫の成虫はキツネやイヌに寄生しており、それらの糞便には虫卵が混ざっています。その虫卵をヒトが取り込むと、寄生虫は成虫にまでは発育できませんが、幼虫のまま肝臓などで増え続け、感染後10年ほどして発症します。患者は治療しないと死んでしまいます。そこで礼文島ではキツネやイヌの飼育が厳重に禁止されたため、以降は同島での患者発生の報告は無くなりました。

ところが1985年、根室地方で7歳の女兒にエキノコックス症が発生しました。直ちに調査が実施されましたが、これは礼文島とは異なる起源のエキノコックスであることがわかりました。疫学調査の結果、他の島から流水に乗って感染キツネが渡ってきたと考えられています。

すでに述べたように、この寄生虫に感染しては、親虫が感染してい



私の友人が北海道の牧場で撮影したキタキツネです。このキツネがエキノコックスに感染(その可能性は約40%)していた場合、周囲に虫卵を撒き散らすことになるため非常に危険です。

(宇賀昭二・神戸大学名誉教授・神戸女子大学名誉教授)

るキツネやイヌが危険です。当時は北海道の東部に限られていたエキノコックス感染キツネの分布域は、2019年度には北海道の全域にまで広がり、その陽性率は45%と憂慮すべき状態となりました(旭川市広報)。

この寄生虫に感染しないためには、①生水は飲まず、野イチゴや山菜なども生で食べない②キツネ(特に餌付けされたもの)や野犬と接触しない③牧場でのイヌの放し飼いを止める④ヒトの生活圏に入ったキツネは駆除する—ことなどが重要です。

行政ではこの寄生虫の流行を北海道内に留めるため、動物の移動などに厳しい制限をかけてきました。最近になって本州でも散発的に患者の発生が報告されるようになってきました。心配なことですよね。

コラム 折りおり

桐島さん自身による文章は、戦前の上流階級の文化・教養の中で育ち第2次世界大戦を経験した子供時代、戦後の混乱期、高校時代や就職後のことなど、生き生きと描かれていて、昔と同様に魅了

先日、作家の桐島洋子さん(84歳)がアルツハイマー型認知症であるという記事を見た。認知症の悪化により、雑誌に連載していた自身の半生記の執筆を中断し、続きを3人のご息女・ご子息が書き継いだエッセー『ペガサスの記憶』を紹介するものであった。桐島洋子さんといえば、1970年代に、「未婚の母」として3人の子供を育てつつ、自身の破天荒で自由な生き方について執筆し、自立した新しい女性として名を馳せたノンフィクション作家である。私も、大学の頃、『淋しいアメリカ人』『風の置き手紙―渚と滯と舵―』『マザー・グースと三匹の子豚たち』などに胸躍らせた覚えがある。

いつか行く道

早速、前述の書籍を買い求め読んでみた。連載前から認知症と診断されていたとのことだが、『ペガサスの記憶』の前半の、桐島さん自身による文章は、戦前の上流階級の文化・教養の中で育ち第2次世界大戦を経験した子供時代、戦後の混乱期、高校時代や就職後のことなど、生き生きと描かれていて、昔と同様に魅了されるものであった。後半の3姉弟による「続きの物語」も、興味深かった。聡明でおしゃれで行動力があると自他共に認め、魅力的な文章を書く作家の桐島さんが、認知症で執筆できなくなっていたときの、ご本人の焦燥や不安はいかばかりであつたらうか。考えると辛い。ご息女の「あとがき」に、一時は下降していた桐島さんの体調は回復し、今は穏やかな日常を過ごしている、とあり、救われた気がした。高齢になるほど、誰にでも起こりうる認知症。他人事ではなく、「いつか行く道」である。その前に、事故や災害、がんや脳神経・心血管疾患等の病気で、生活の質が変わったり、寿命が決まるかもしれない。それらを回避し、予防し、乗り越えた先に、認知症が待っているかもしれない。考えていても仕方ないので、やるべきことをやり、あとは天に任すしかないか。まずは、「今日がいちばん若い日」と自覚し、今日一日を「生懸命楽しく生きよう」と、月並みな思いを新たにしたい。

(Y)

ひょうご・小さな旅

浜田彦蔵(ジヨセフ・ヒコ)の生誕地

―兵庫県播磨町―

「駕籠は山陽道を西へ進み、彦蔵は駕籠つぎをして本庄村に入った。」

吉村昭『アメリカ彦蔵』(新潮文庫)

これは廣岡徹さん(元兵庫教育大学教授)が、『ひょうご文学散歩』(神戸新聞総合出版セ

ンター)で取り上げた書き出しの部分である。「漂流の

末、9年という年月を経て、彦蔵は

日本へ帰る。しかし、すでにアメリカに帰化し、幕府

からも厚遇を受ける身になっていた

彦蔵は故郷の人々にとつてあまりにも

遠い存在であった」

浜田彦蔵(ジヨセフ・ヒコ)は兵庫県播磨町で生まれ、13歳で船乗りになったが、船が難破、漂流中アメリカの商船に助けられ、その後、アメリカ国籍をとる。通訳者として帰国を果したが、外国人居留地で貿易商として商売を始め、幕末の動乱期。再びアメリカに帰った彦蔵が日本に来るのは、文久3年(1863)のことだった。

再度貿易商を始めるが、そのときに活用したのが、海外の新聞だった。やがて翻訳したニュースをまとめて



ヒコ生誕の地の碑

『海外新聞』として発行する。いまの新聞とは程遠いが、彦蔵が「新聞の父」と呼ばれるのは、そのフロンティア精神にあった。

前書きが長くなったが、播磨町に彦蔵の足跡をたどった。

JR土山駅で降りて、地図に沿って南下する。10分余り歩いて、右に曲がると、蓮花寺がある。ここに彦蔵が両親と家族のために建てた墓がある。「明治三年

十一月」と刻まれた墓石の反対

側に、「ジヨセフ彦の両親と家族の記憶のために」と英文で刻まれている。ところどころ読みにくい

が、ヒコの気持ちが今に伝えている。

タクシーを拾って、ヒコの生誕の地を巡る。

道路沿いの植え込みの中に、立派な石碑があつた。

緑に囲まれた記念の石碑に故郷の人たちの思いが伝わってくる。

播磨町には遺跡が多い。弥生時代から古墳時代初めにかけての大中遺跡は、円形、方形、長方形、五角形、六角形の住居跡が数多く見つかり、土器や鉄器とともに青銅製の鏡などが出土している。県立考古博物館があるの

ので、見学できる。

あし…JR土山駅から徒歩15分ほど。大中遺跡も。

◆『創立50周年記念誌』を発行いたしました

このたび当協会創立50周年記念誌を発行いたしました。記念誌の発行は25周年に続き2度目になります。

内容は創立の経緯から、50年間を10年ごとにまとめ、1971年発足以来の協会の歩みを、当時の写真や新聞記事などともに掲載しています。

振り返ると、1985年に全国に先駆けMD法による骨粗しょう症検診を開始し、1991年に国による対策型大腸がん検診が開始されると、受診率を高めるため全国で初めて簡便な郵送方式を取り入れました。2017年には兵庫

県で初めて、子宮頸がん検診に精度の高い液状処理細胞診を採用するなど、常に先駆的に医学研究に取り組み、正確で迅速な健診検査業務に努めてまいりました。

1995年1月17日には、阪神・淡路大震災が起こり、当時神戸市東灘区田中町にあつた保健環境センターの建物が全壊するなど、当協会も大きな被害を受けます。多くの役員は自身も被災しましたが、震災当日から復旧作業に取り組み、同月末には出張健診を再開し、その後各健診、検査を順次再開、同年11月には同区御影本町に新しい保健環境センターを完成させました。

また、被災した事業所に働く人々の健康確保のため、全国労働

衛生団体連合会を通して労働省(現厚生労働省)に建議し、7月から「被災事業所従業員健康診断補助制度」による健診を開始し、約4万6千人(うち当協会実施8390人)の方が受診されるなど、県民の健康保持増進に努めました。

この間、健診制度の改革や、神戸市外郭団体の見直し、公益財団法人への移行認定など、時に困難もありましたが、創立にご尽力いただいた神戸市、神戸市医師会を始めとする関係機関の皆さまに支えていただき、事業を進展させることができました。

歴史を振り返るとともに、記念誌では、当協会創業当時から予防医学思想の普及啓発を目的に開催している講演会についても掲載しています。

なお記念誌は、当協会ホームページ(<https://hyogo-yobouigaku.or.jp>)でご覧いただけます。



2022 予防医学フォーラム

と き 2022年11月12日(土) 午後2時～4時

と ころ 神戸新聞松方ホール(ＪＲ神戸駅南)

テ ー マ しなやかな心臓と血管で活動的な生活を

講 師 神戸市立医療センター中央市民病院

病院長 木原 康樹 氏

参加ご希望の方は、ハガキ、FAX、eメール(yforum@hyogo-yobouigaku.or.jp)のいずれかに、参加者全員の〒住所・氏名・電話番号をご記入の上、当協会フォーラム係までお申込みください。講師への質問がある方は、あわせてお書きください。

先着400名の方に入場整理券をお送りします(入場整理券は9月20日以降に発送いたします)。

新型コロナウイルスなどで中止や内容の変更等が生じる場合があります。

一人ひとりの健康づくりに奉仕します

公益財団法人兵庫県予防医学協会は、皆様の健康保持増進と福祉に寄与するために、兵庫県、神戸市、医師会などが協力して設立した公益法人です。常に新しい医学の研究、技術の向上、予防医学の普及に努め地域社会に貢献いたします。

主な事業

- ・ 疾病予防に関する知識の普及・啓発事業
- ・ 疾病予防のための健康診断及び検査事業
- ・ 予防医学に関する調査研究事業
- ・ 健康支援のための健康増進事業及び健康教育事業

お詫ひ

前127号6ページ上段「いきいきライフセミナー」の案内で、講師の平田結喜緒氏の肩書に誤りがありました。

(誤) 東京医科大学名誉教授 ↓ (正) 東京医科歯科大学名誉教授 と訂正いたします。

編集後記

記念誌作成のため、昔の写真を倉庫から探し出しました。講演会や地鎮祭、竣工式などの記録写真に混じって、会合や旅行の写真もたくさん見つかりました。みんな若い。

何十年後かの記念誌を担当する誰かの参考になればと、再び倉庫に戻しました。その頃には、写っている人が誰か全くわからなくなっている可能性が大了が。

令和四年九月二十日発行
〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町丁目八番号
公益財団法人 兵庫県予防医学協会
事務局広報室
☎ 078-855-2716
FAX 078-855-2765
<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋 宏子

ヒの川と加古川・苅藻川



たなべ まこと
田辺 眞人

園田学園女子大学名誉教授
兵庫県阪神シニアカレッジ学長



氷ノ川とも呼ばれる加古川上流 丹波市氷上町の春(丹波市観光課提供)。

海や山とともに風土を形成する重要な要素が川である。川は田畑を潤して農業を支え、人や物の流通路となつて文化の発展に大きな役割を果たしてきた。

さて、日本最古の川の記録に簸川がある。高天原から出雲国に天降つた素戔嗚尊が、この川の流域で八岐



JR加古川線日岡駅。

から字は重要ではなく、要は「ヒの川」なのである。おもしろいことに、山陰を中心に同名の川が広く分布する。山口、鳥取、滋賀、福井の各県では日野川と記され、熊本や埼玉には氷川があり、福岡県には樋井川が流れている。岐阜から三重への大河揖斐川もこれに

関係があるのかも知れない。この「ヒ」とは何か。古くは日本の精霊崇拝で、不思議な力を持つ霊、地中にあって穀物を実らせる霊力を「ヒ」と呼ぶ、「ヒ」と呼ぶ。



氷丘の字も当てられる 昔、一帯は氷丘村だった。

同川下流加古川市の日岡丘陵は『風土記』によると、丘の上で鹿が「比比」と鳴いたので日岡と名づけられ、この丘を遠望すると子鹿のような姿だったので鹿ノ子そこから鹿児、加古の地名が起つたと書かれている。近隣ではこの日岡を氷丘とも記している。ヒの川下流域の神聖な丘なのでヒの岡(丘)と呼んだのかもしれない。

県下最大の加古川もヒの川だった痕跡がある。加古川上流の丹波市では今も加古川のことを「氷ノ川」と呼ぶ地域がある。氷ノ川の上流だったので、同市は平成の合併以前は兵庫県氷上郡だった。加古川を氷ノ川と呼ぶのが同市でも氷上町一帯のみに限られているのも興味深い。

「ヒの川」と呼んだと考えられる。イ)の字が当てられたとする考えがある。そこから地域の農業を支える中心的な川をヒの宿る川「ヒの川」と呼んだと考えられる。



国包の築山 丘上には築山神社。

農業を支える河川は時として被害をもたらすこともある。加古川下流域では嘉禄元年(一二二五)以来、大洪水が伝えられるが、宝暦六年(一七五六)に大規模な減災施設が建設された。加古川市国包にある「築山」で、大坂の長浜屋新六郎が姫路藩の許可を得て築造した長さ二十間、幅十一間、高さ一丈の避難のための人工の丘である。

神戸地域では和田岬の西方・長田が弥生時代以来、農耕社会の中心だった(本シリーズNo.2)が、そこを流れる苅藻川が古代の「ヒの川」だった可能性がある。ヒの川の名は苅藻川上流丸山地区の支流名、椴川にその名が残り、周辺は神戸市長田区椴川町と名づけられている。



苅藻川とひかわ橋 神戸市長田区。椴川流域が椴川町。