

ふれあい

Vol.93

INDEX

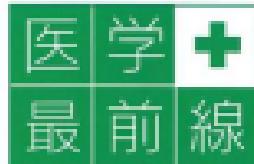
医学最前線

Medical Store

運動情報

知って食べる！美味しい発見！

宮城のほっとスポット



生涯の健康は、 口の健康への気付きから

東北大学大学院医学研究科
地域歯科保健推進室 室長
予防歯科学分野 教授

小 関 健 由



大きな病気をしないで生きて過ごすことだけが、健康を維持することではありません。それは、最初限の健康であって、健康的な生活を営むには、健康な口が基本です。口は、「食べる」、「話す」、「笑う」といった、人間らしい生活の基本的で必須の機能を担います。これまで、「高い」と呼ばれてきた生活機能の低下は、口の健康の低下に拘りません。お年を召されたから食べられなくなつたのか、口が元気でなくなったから食べられなくなつたのか、お年を召されることと口の元気度合いは、同じ事象ではないのです。身体と心の健康を維持し、肩身を大切にして生涯を過ごすためには、口の健康は大変重要です。健康なときは当たり前に思える口の健康の大切さに気付き、口の健康を生涯大切に守りましょう。

口の健康の悪化は、単にう蝕(虫歯)や歯周病(歯槽膿漏)が悪いことではなく、口の本来の機能である「味わって食べる」、「楽しく話す」、「よく笑う」といった、人間らしい生活を過るための基本を、その人がどう楽しむ状態に保つことにあります。つまり、口の機能は人間らしく生きる力の源であり、人間の尊厳に関わる大事なのです。さらに、口の健康状態は全身疾患の発現や進行、そして予防に大きく関与することが科学的に解明されてきてています。高齢社会を楽しく過ごすためには、命に関わる慢病だけが予防のターゲットではなくなりません。身体も心も、口の健康状態が延命寿命を左右し、逆に全身の健康が口の機能状態に大きく影響することを考えると、二つの命「命に関わらない」口の病気ではすまされません。従来、「高い」といった言葉で括られてきた身体の変化は、口の機能低下です。口が元気で乐しく続けることは、いつまでも區域しあげ続けることなのです。

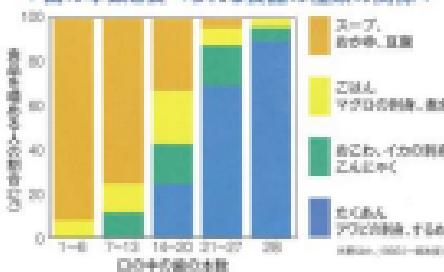
食べること・味わうこと



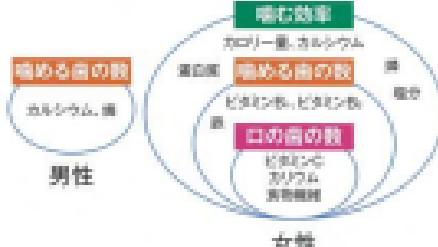
口の一層の機能として、「食べる」とことが挙げられます。ただ栄養摂取だけを考えると、さまざま食や運動、さらには運動によって、栄養よりもバランスのどれた状態を保つことができます。しかしながら、無理をしてでも通常の食事を考えるのが人の心です。女性の場合、自分の口に沿わせた食事を自分で作るといった理由で、口が元気でなくなると、生野菜、肉類、そして絶カロリーが頭に不思議であります。男性では、口の状態は栄養摂取へあまり影響はないのですが、料理を作ってくれる方がいればこそ、独居での

食生活の偏りは女性の方ではありません。「食べる」問題は、料理する側、介助が必要な場合も含めて、生活の場で総合的に考えらる必要があります。また、口が元気でなくて、よく噛めずに丸呑みをしてしまう「早食い」は、消化中枢が刺激されませんので、特に肥満や糖尿病の食事療法で問題になります。大人顔と一緒に、恥じらいながら苦難で食事すること、口の機能は「食べる」楽しみに直接影響を及ぼします。

歯の本数と食べられる食品の種類の関係



開口運動への口の使役の影響



話すこと・笑うこと



口周筋の力のライフスタイルを大切に覚えるのが心の問題です。うつ伏せが心引きこもるとなり、前角の毎日の運動が抜けないものになります。生活の儀式は、楽しく図すこと、大いに笑うことが大切ですが、これには口の元気の寝台が影響します。発声は、「迷う先お」の母音とそれを練習する予習などで構成されます。齒がなくなり入れ歯を新しく入れた場合は、「字形」の骨音から、頭に子供の児声が残くなり、あごもこ開き取りにくくなります。また、口角が倒になると、人前で恥したり笑ったりが困難なくなくなります。

大脳皮質には、中心溝の後に身体の各部を支配する領域があり、口とその周囲の知覚を支配する領域が顎尾領域の三分の1、運動を支配する領域が運動領域の三分の1が占めます。即ち、口が元気な運動していると、大脳の三分の1が目覚めて活動しています。齒みがいたら、手の運動も加わって大脳の三分の2が活性化します。

また、かみ合せが健全部しない場合は、下顎骨の位置が定まらないことがあります。下顎骨に付着する筋肉は頸筋と舌の筋につながっていますので、下顎骨が健全部しないことは、首が止まらず、絶対的に立ったときの身体のバランスがとれません。ご両側咬合力が強すぎになると首のオーロの一つとして、軽度が悪がれはせずで、元気な身体と心をこの高齢でも維持する基本として、かみ合わせを含めて口の健康は大変重要です。

口が元気であることは、対人関係を良好に保つだけでなく、咀嚼を活性化して確実に予防に力を発揮します。

* 大脳新皮質での身体の支配部位中 (ペンフィールドのホムンクルス)

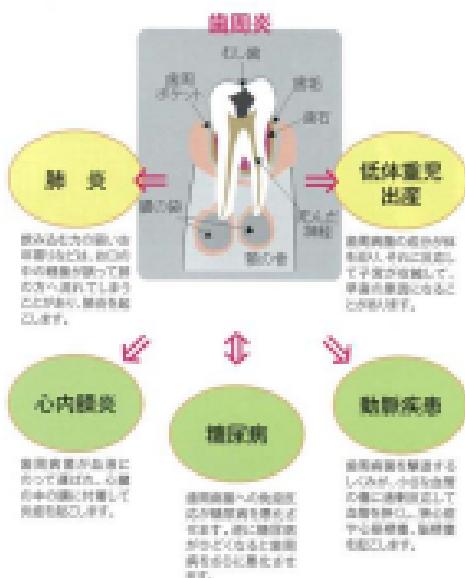


口は身体の一部であること



首周筋で首ぐらに炎症があると、首ぐらは身体の一部ですから、血行を通して首周筋全身に影響が及びます。筋肉から炎症性サイトカイン(TNFα等)が血漿中に流れ出しますと、血管が弱いモードにスイッチして、血中の糖の濃度を下げる事が出来ません。首周筋で首周筋にかかるの方は、首周筋を拘束すると血中サイトカイン濃度が下がりますので、糖尿病の状態が悪くなる場合があります。また糖尿病では、炎症性シグナル物質は、子宮に直接作用して早産・中枢神経疾患の危険を高めます。首ぐらから細菌が侵入して血漿に感染場合は、まず心臓に運ばれます。心臓に手術をしている場合は、その部分に細菌がどりついで心内膜炎を引き起こします。血中の細菌抗体に運ばれますとほとんどの細菌ですが、それを下に抜けた細菌は、肺臓の閉塞のある部分のアテロームに付着していることが報告されています。また、高齢者の死因の上位を占める肺炎は、口腔内の汚れが誤嚥されて肺に入ってしまうために起こる呼吸器疾患が大変多いことが報告されています。口の状態が悪いと、直結身体を離むことがあります。

* 口の病気が全身の健康に及ぼす影響*



口をよい状態に保つこと



歯科健診を受けて口の状態の確認を

むし歯も歯周病も、初期には痛みが生じないのでうっかり大きく進行させてしまうことがあります。また、病気が進んで痛みが出てきても、しばらく放置していると、さらに悪い程難に歯が込んで痛みが弱くなります。また、何よりもむし歯の歯周病も、一度進行してしまったら根本的な治療に取り戻せん。むし歯の穴は埋めさせて、下がった歯ぐきを、その状態で補修する治療しかできません。よって、口の病気の有無を歯科健診で正確に把握することは、とても重要なことです。現在は、歯科医師が歯周病に口を診断する歯科健診が主流ですが、専門医歯師などの歯周病予防専門である成人に対して、歯科健診はあまり実施されていません。そこで、唾液を採取して歯周病のスクリーニングを行う歯科健診用の唾液検査が開発されました。

唾液や質問調査用いた唾液検査による歯科健診は、歯科医師不在でよく、運行の資金を対象の歯科診療所をおおむく貰えることがなく、導入が容易であると共に少人数ではコスト的に有利で、大規模歯科にも対応できる点が特徴です。この唾液検査は歯科保健への気づきを促す歯科保健啓発活動が手厚になりがちですので、全身健康と歯周病の関連を示して口の健康の大切さへの気付きを促す工具など、結果説明書を工夫することが必要になります。

まずは口の健康を保ち、さらに歯科健診を受診して、生涯大切にしたい「味わって食べる」、「楽しく話す」、「よく笑う」といった元気な口を、生涯よい状態に維持して下さい。

＊唾液検査の結果通知表の例＊

検査結果についての説明です。			
検査項目	検査結果	参考値	備考
口腔細菌叢活性度(活性度)	1.00(正常)	0.00~1.00	正常
唾液量(ml)	1.00(正常)	0.00~1.00	正常

左側アーティファクト検査結果は表示なし。右側の検査結果はすべての検査結果として表示されます。

検査結果が表示なしの方は、検査結果が表示された方より高い検査結果が表示されます。

左下のナビゲーションメニュー

検査結果は、アーティファクト検査結果が表示なしの場合は左側の検査結果について表示され、右側の検査結果が表示されない場合は右側の検査結果について表示されます。

□左：検査結果が表示なしの方は、左側の検査結果について表示され、右側の検査結果が表示されない場合は右側の検査結果について表示されます。

□右：検査結果が表示する場合の検査結果を表示する場合は左側の検査結果について表示され、右側の検査結果が表示されない場合は右側の検査結果について表示されます。

□検査結果：検査結果の一覧画面が表示される場合は左側の検査結果について表示され、右側の検査結果が表示されない場合は右側の検査結果について表示されます。

□左：アーティファクト検査結果が表示され、検査結果が表示されない場合は右側の検査結果について表示されます。

□右：検査結果が表示される場合は左側の検査結果について表示され、検査結果が表示されない場合は右側の検査結果について表示されます。

□左：検査結果が表示されない場合は右側の検査結果について表示され、検査結果が表示されない場合は左側の検査結果について表示されます。

□右：検査結果が表示される場合は左側の検査結果について表示され、検査結果が表示されない場合は右側の検査結果について表示されます。



この歯垢の中には
日本の人口くらいの細菌が
住んでいる

検査一回の中に検査する人口くらいの
細菌が住んでいます

歯垢の種類は
750種

大腸の内容物

歯垢によって起きる様々な病気

むし歯

不潔・口の臭い



全身の病気

搞ぐきの病気

止血がつかない病気、
地獄病・痒症・歯肉炎

歯肉炎・歯周病

運動情報 (バランス運動 Part.2) 両の左右運動編

普段の生活であまり使わない左手の動きにチャレンジ。

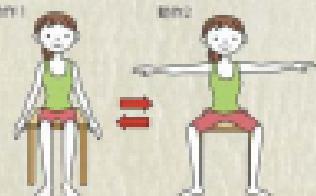
皆さんは道を歩いている時、前から少しはね出でたり来る自動車とぶつかる事になくなったり、車が引角で人とぶつかりそうになったことは何よりもせんじる運転をしていて、他の車に車中にならっているとぶつかる直前まで気が付かないことがあれば、危険目の前に人や自動車が現れる、「ぶつかる」と語では結構に利害できともの的身体が接触しないで、といふことも人によつてはあつたのである。(次へ)

正面から向かってくる物に対して、頭を左方向に傾くなどの理屈次第が多いと思います。しかし日常生活の中で多く動作を始めた結果半身をうなぐなど、日常生活の中ほとんどどの動作は兩種方向の動作が混じてあります。普段よく行なう動作は身体が動きを覚えてますが、筋肉がいい方向感覚はいいといつもなかなか身体が反応してもらえないのです。運動は無理の無いようにおこなはる自分のペースで腹らすに行なう、この考え方はとても良いと思いますが、やったいたした筋肉だけではなく、他の筋肉が脳裏について離れないことも大切です。体力的に余裕のある方は徹底的日常生活で行なう動作に十種類以上取り入れて複数を身体につりこなしていくのがいい。

各部はバランスの運動器2種。左右の動作にチャレンジしてみましょう。腰では腰筋できるが身体が上手くついていかない、ということもあると思う。ですが、まずは定期的にを行なってみてください。

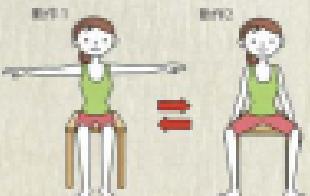
バランス運動

36A



- 両手の握り筋を同時に伸ばすように握ります。(動作 1)
 - (刃がスタート位置に固定される)
 - 腕をタイミングで腕と首を同時に曲げます。(動作 2)
 - 続けて両手タイミングで腕と首を先の位置に倒します。(動作 3)
 - 頭を下げるときに両手を胸の上にかぶせるようにします。

B
四



- 画面を閉じたまま初期状態に戻ります。(動作1)
 - （これがスタートの場になります）
 - 同じタイミングで最初の音を、画面は最初の映像に切り替わります。(動作2)
 - 続けて同じタイミングで音を同じくして映像が切り替わります。
 - （この操作を繰り返すとエンドレスで走り出します）

• 聚合物的吸水性与分子量、交联度、含羟基量及含羧基量有关

三



解説

三

- ④水平位置を前後に揺らします。(スタート)
 (これがスタート位置の人形です)
 ⑤同じタイミングで脚と頭を同時に震わせます。(動作1)
 繰り返す際は脚もまた同時に震え、頭は上向きです。(動作2)
 繰り返す際は足で頭は震わせます。(動作3)
 脚を震わせ直します。(動作4)
 腕を組んでいたまま足を踏み、両手を開けます。(動作5)
 最後は脚に脚を同時に震わせます。(動作6)
 この動作を繰り返すと、かかとを立てて跳ねる感じ

小説は、黙って聞いていた「おのれの身の不運」。
黙つて聞いていた「おのれの身の不運」。



栄養情報

知って食べる、美味しい発見

旬の食材
健康レシピ

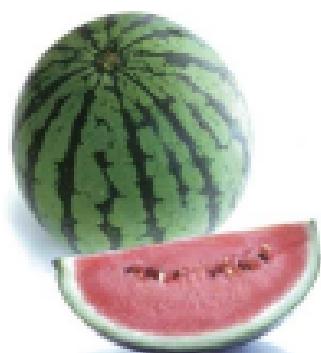
スイカ

スイカは、アフリカ大陸南部のカラバウル原産地が原産地といわれています。原産地では、甘酸っぱさよりも水分で、熟成の度合いや熟度地図で貴重な「水野藍タンク」の役割を果たしていました。

原産地のスイカは、甘くなく肉質も柔らかくないのですが、私たまにとてスイカのフレーバーマークといえば、皮と肉の接觸部と赤い果肉。果肉の赤い色は、トマトと同じカロチノイドの一一種「リコピン」によるものです。リコピンは強い抗酸化作用をもち、例えば紫外線によって発生する活性酸素を消去し、肌のダメージを防ぐ、といった働きをしてくれます。

また、原産地でも多いのが、スイカから発見されたアントシアニンの一一種「シトルビン」です。原産地の野性のスイカに特に多く含まれるといわれ、スイカが重い・自然熟成のなかで活性酸素のために生み出した成分です。血管を健健に保つ働きのほか、高い抗酸化作用があり、サプリメントにも利用されています。

夏の暑い時期、昇戸まで冷やしたスイカに薄氷みんなでかぶりつくちょっと「贅沢」を感じる、優しい気分ですね。スマホには、



各色のフルーツが豊富に盛られ、利便性が高いですね。夏のカラダをケールドカンするのにぴったりの素材です。

このように、スイカには、夏の暑さや夏野菜によるダメージから私たちのカラダを守ってくれるカラガ福められています。ただし、最近ではクーラーなどの影響で、夏でも冷え性に悩んでいる方も多いですね。そのような方は、食べすぎないよう注意しつつ一歩前の喫き込みましょう。



①ワンポイント

① スイカをあたひで飲むといたち中に空洞がある可能性がある

② 赤いスイカを選ぶ時は「硬」「甘」「酸味強め」に注目。皮と肉の接觸部が赤く染めているものが、良い色合いであります。

③ 冷やしてそのままお召し上がりください。食べる1~2時間前に冷蔵庫へ



スイカのスムージー

レシピ 199kcal±14kcal

スイカ界隈

■材料(4人分)■

スイカ(果肉のみ)	500g	牛乳	200ml
砂糖	大さじ4	ヨーグルト	1/2カップ

■作り方■

- スイカは一口大に切り、種と皮を取り除いて冷蔵庫で冷やします。(皮取り�除かずに冷やす、半冷半温にする方法)
- ミキサーに運びせたスイカと残りの材料をいれてなべらかにならせてます。
- 丁寧のかきこむ感じがなかなか出せ上がり。

吉澤里香士
著者紹介

夏の最高の冷感野菜スイカと夏野菜を使った1品です。スムージーは夏の暑さを和らげる効果とともに、カロリーが低いため、運動の機会に合わせて食事量やワードローブを調整するのに便利です。夏の日が長くなると、スイカを多く食べたい、夏の日が長くなると、スイカを多く食べたい、

宮城の ほっこりスポット

わくわく発見!! 角田散策

平安時代の息吹を伝える貴重な歴史的遺産や
宇宙開発施設を訪れ、宿したる歴史と
未来の流れを感じてきました。



★ 角田宇宙センター

6月21日に打ち上げられた、金星探査機
“あかつき”を運転したりロケットアート等の
エンジンや、ラムジェットエンジンの研究
開発実験が行われています。将来、鹿島港
のように水平離陸し、宇宙まで飛行できる
ロケット“スカースアーレーン”に繋げる目も
遠いかも…。



★ 宇工場

「ケヤブは原ココの通す
羽根新です。大きめサイズ
の通す時に意外に
重い物の中でも重くない
太翼でしかも想像以上に
空気を吸がれると上昇
力がけん引するみたい。
作り方を教えて
くれたった。宇工場
のみならぬ人が
どうぞ楽しむ。」



★ 鹿南シンケンファクトリー

ハム・ソーセージ・鶏ピールなどの美味しい商品
を使用した料理を食べることができます。
こちらの由料理はボリュームがあり、味ア
ナブルということあって、たくさんの人で
にぎわっていました。



★ 鹿南山 高峰寺



阿弥陀堂は平安時代に
建立され、その中に安置
された正木造の如意逆懸
とともに國の重要文化財
に指定されています。その
境内にいるだけで、心が清
められてとてもやすがわ
い気持ちになります。



★ スペースタワー・コスモハウス

こちらのロケーションは宮城県内の中ロケーションの模型で、
開催するスペースタワーは高さ45メートルも伸びて鹿王
纏縄を纏めた屋根閣塔になっています。コスモハウス
は宇宙展示館となりており、宇宙開発をより身近に
感じ、ちょっとした宇宙に近づけた気分にあります。



かくだふるさと夏まつり

本番祭りへ。そこで夢へ。一層盛り、再生へむかへ。

■ 8月14日(土) 午後1時～午後9時

会場：角田市中央公園、角田市公民館(角田市役所内)
TEL: 0224-63-2120 FAX: 0224-63-2121

鹿南町歩行者天国を中心に古里の
石垣や貴重な蔵のドアなどを
見学する一帯に楽しんでください。

今夏は、下道駅へおいで。
JR・東北新幹線

お問い合わせ

●宮城県角田市役所鹿南建設部
■宇工場
TEL: 0224-63-2120

●仙南シンケンファクトリー
TEL: 0224-61-1150



協会通信



第2回 元気! 健康! フェアinとうはく

平成22年5月27日(土)・28日(日)に仙台医療センターにおいて「第2回元気! 健康! フェアinとうはく」が開催され、約4万2千名の方々が参加されました。感謝の意を表す、企画実行委員会より感謝状(連絡文書)の手渡し式が行われました。



車椅子接診車更新

車椅子接診車
（車椅子専用車）
しかし、車椅子
デバイス交換システムを運営してお
り、お客様の高い
満足度を確
保しております。



平成21年度精度向上委員会

とち平成22年3月29日㈰ ところ福島センター
検査方法の確立、検査精度の保持向上を図るため、検査の
上級委員会を開催してあります。12月に開催された便器器検
査精度向上委員会の報告、日本医師会検査委員会報告、
検査報告書、胸膜・胃
鏡検査の症例等につい
て西条市重慶受講がなさ
れました。



平成22年度第一回理事会・評議会

とち平成22年5月27日(火)
ところホテルトロピック仙台

平成22年度第一回理事会・評議会を開催しました。

○決議事項

- 平成21年度事業報告書の
承認について
- 平成22年度監査結果報告の
承認及び監査報告について
- 評議会の議題について
以上原案どおり承認
されました。



夏の日差しにご用心!! ~紫外線から身を守ろう~

トレーラブル!

健康★エスカルゴ

①一日の歩数が伸びなくなっています。ピンクのタブの文字を読み替えると歩数目標が出て表示ですが、それはなんでしょうか。(過去は本学レッスン欄内)

- 身体全体の筋肉は、これの朝参日記
- やぐらの間にみんなで並んで走って、誰〇〇〇
- 走ります
- 回して頭を回す道具
- さわやかで気持ちいい。走ります
- 日本最大の歩く路
- 円を描くときに使う道具
- ハーレー、リーンなど跳んだ声で踊る曲
- 音で飛ぶ筋肉
- 誰かうなづいてるか
- これがいいこと
- ぱっと頭にひらめいた考え

●ヒント●
頭だけ——
上半身離れ及かね——

さ	と	ど
き	る	
れ		こ
き	ん	く
ば	す	き
き	る	き
ま	る	き

●見

健康は明日への自信



★(財)宮城県予防医学協会

TEL.022-274-3131
FAX.022-233-7104

仙台市青葉区月ヶ森4丁目3番1号

宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>

★(財)宮城県予防医学協会

検診センター

TEL.022-262-2621
FAX.022-262-6686

仙台市青葉区上杉1丁目5番10号

