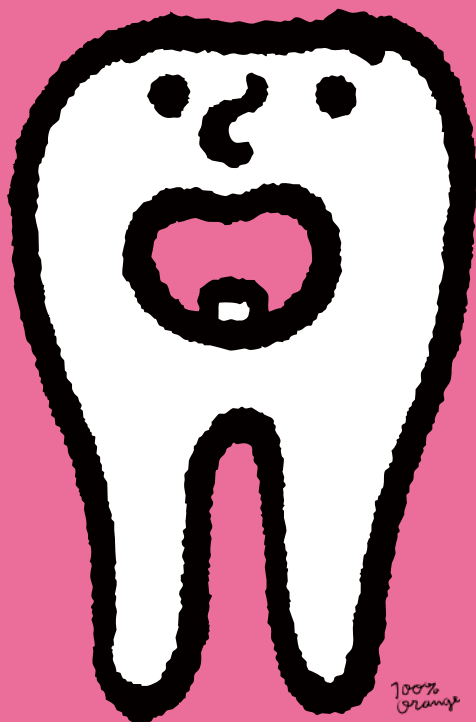


東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
歯と口

33

寄稿

人生100年、 口の健康も100歳まで

口腔機能回復科 服部 佳功

人生100年時代を迎え、健康長寿を実現する上での「口の健康」の大切さが、改めてクローズアップされています。キーワードは、オーラルフレイル、そして口腔機能低下症です。いずれも初耳とおっしゃる方も多いことと思いますが、ごく新しい言葉ですので、ご存じなくて当然です。中身をご説明するには、フレイルの説明から始めるのが早道です。こちらはここ数年、テレビや新聞、雑誌でしばしば取り上げられましたので、ご存じの方も多いと思います。

フレイルは、お年を召して体や心の活力が失われ、社会とのつながりも希薄になり、そのままにしておくと同病などで介護が必要になることが懸念される、いわば「未病」の状態です。その一方で、この段階で適切な手立てを講じれば、フレイルが進行して要介護状態に移行するのを予防することや、より健康な状態に引き戻すことができるともいわれます。平均寿命と健康寿命の差を縮め、健康長寿社会を実現するには、フレイルの予防や、フレイルの重症化予防に向けた対策が必要と考えられています。

そのフレイル対策の3本柱は栄養、身体活動、社会参加です。中でも体のフレイルの予防や重症化を防ぐ決め手は栄養です。炭水化物、脂肪、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を偏りなく、過不足なく、毎日の食事の中で摂り続ける食習慣を、生涯にわたって続けることが大切です。とはいえお年寄りが良い栄養状態を保つのはたやすいことではありません。空腹を感じにくく、食事を始めてもすぐに満腹になることなどで起きる「食細り」に加え、より多くのタンパク質を摂取しないと体の構成成分を必要なだけ作り出せないなどの代謝の変化が起きるせいです。そのほか、食べるのに必要な口や喉の機能が低下すれば、口にできる食べ物の範囲が狭まりかねませんし、いつも独りきりの食事などで食べる楽しみが乏しかったり、食料品の買い物に不自由なことも、栄養不良の原因になりかねません。



近年、歯の本数が減る、かむ力が弱まる、唇や舌、頬の動きが悪くなり、力も出なくなる、唾液が減る、味や食感、食品のおいしさを感じにくくなるなど、お年寄りにしばしば現れる複合的な口の衰えを「オーラルフレイル」と呼ぶようになりました。フレイルが未病の状態であったように、オーラルフレイルはそのまま放置すれば口の機能の障害、ひいては心身の機能低下をもたらしかねない、「口の未病」です。歯科では、オーラルフレイルが疑われるお年寄りの口の機能を検査し、その低下が一定の基準に達した場合に「口腔機能低下症」という診断名を与え、歯科医療による管理を行うようになりました。こうした対応がいかに重視されているかは、国の「骨太の方針2021」に「オーラルフレイル対策」を含めた歯科保健医療体制の構築と強化が明記されていることでも明らかです。

口の衰えは「口の健康リテラシーの低下」から「口のささいなトラブル」へと進み、やがて「口の機能低下」があらわになり、最終的には「食べる機能の障害」にまで重度化します。一方、歯科保健や歯科医療を通じた予防や改善が期待できることや、改善できなくとも問題を適切に捉えることで必要な対策を講じられることが、オーラルフレイルや口腔機能低下症の大きな

特徴です。先に示したお年寄りの栄養不良のさまざまな原因の中で、有効な対策を講じられるものがどれだけあるかを考えれば、歯科保健や歯科医療に対する期待が大きい理由がお分かりいただけるかと思えます。

人生が100年続くものならば、栄養も100年満たさなければなりません。人生100年を見据えた口の保健を、ぜひ今日から心掛けてください。

服部 佳功

1963年生まれ。三重県出身。1987年東北大学歯学部卒業。1991年同大学院歯学研究科修了。

東北大学歯学部助手、講師、助教授、准教授を経て、2014年より同大学院院歯学研究科加齢歯科学分野教授、口腔機能回復科科長に就任。日本補綴歯科学会専門医、指導医、日本老年歯科医学会専門医・指導医。

hessou ちゃん



100% ORANGE

チェックしよう



当ではまる項目が増えてきたと感じたら、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。かかりつけ歯科に相談してみましょう。

オーラルフレイルの症状

- 滑舌が悪くなった
- の湯きが気になる
- 硬い物が食べにくくなった
- 乾いた物が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 左右の奥歯を
しっかりかみしめられない
- 食事おいしいと感じられない
- や歯のせいで人前に出たくない
- や歯のせいで
人前で食事をしたくない
- かかりつけ歯科に
定期的にかかっていない

医療のギモン

ホワイトニングは

必要なこと

うそ？ほんと？



白い歯は若さや健康美の象徴であり、歯をもっと白くと望むのも無理からぬところです。天然の歯のホワイトニングは、研磨剤で磨いた歯の表面を漂白剤で処理して行います。色素の分解だけではなく、歯の表面のきめを粗くすることで光を乱反射させ、白く見せる方法であり、知覚過敏や食品色素による後戻りのリスクもあります。事前に十分な説明を受け、必要かどうかご判断ください。

診療科のご案内

口腔機能回復科

Prosthetic Dentistry and Oral Rehabilitation Science

高齢者歯科治療部を統合して再出発を遂げた口腔機能回復科は、お年寄りの健康維持に重要な「食べる機能」の維持・回復を重視し、健康長寿の実現に資する歯科医療提供を目指す歯科の診療科です。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d2403>



ここがツボ

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

ツボ「廉泉」「挟廉泉」

れんせん

きょうれんせん

飲み込むこと、食べることは、QOL(生活の質)を大きく左右します。

「廉泉」「挟廉泉」は、口腔機能の低下に効果があることが報告されています。「廉泉」への刺激は、飲み込みの機能を改善し、摂食嚥下障害の一步手前の症状である低舌圧※や嚥下機能低下を予防します。「挟廉泉」への刺激は、唾液の分泌を促し、口腔乾燥、歯・歯垢の増加、口臭や味覚が鈍くなることによる食べる楽しみの低下などを予防します。

※舌圧：舌の筋力

(正確な診断は医療機関に依頼ください。)

えいようレシピ

よくかんで

食べる

れんこん

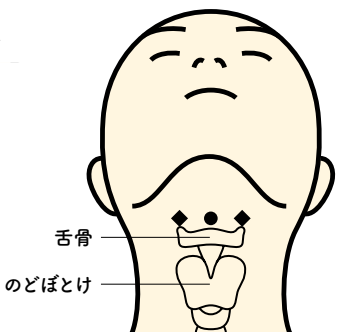
いそべピザ



令和元年国民健康・栄養調査では、働き盛り世代(30～50歳代)の「ゆっくりよくかんで食事をする」人の割合は50%以下でした。よくかんで食べることは、唾液の分泌を促します。唾液は、抗菌作用、洗浄作用、歯の再石灰化作用があり、よくかむ⇨口腔内の健康につながります。今回は、旬のれんこんを使った「しゃきしゃき」レシピをご紹介します。

〈ツボの位置〉

廉泉(図の●)：頤を軽く上げて舌骨に触れ、その上の凹んだところ。
挟廉泉(図の◆)：廉泉の両脇(2cm程度)



〈ツボの押し方〉

右図の位置を指で「軽く」押します(血管は押さないようにしてください)。

漢方内科鍼灸師 金子聡一郎

〈材料〉2人分

- れんこん 150g
- 酢 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ½
- 青のり 大さじ1
- ピザ用チーズ 30g

〈作り方〉

れんこんはピーラーで皮をむきスライサーで薄切りにして、酢水(水300cc+酢小さじ1)に5分ほど浸ける。フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、水けを切ったれんこん半量を重ねながら円状に並べる。その上に青のりとチーズを振りかけ、残りのれんこんを重ねる。フライパンにふたをして5分ほど、上下を返して3分ほど焼いたら完成。

えいようレシピ
こちらでも
公開中です!



自宅で簡単！エクササイズ&ストレッチ

主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。

立ったままできる

背中 の筋肉を 鍛える運動

〈ポイント〉

- ①リラックスして深呼吸しながら行います
- ②腰が反りすぎないようにします
- ③胸を張り、肩甲骨が動いていること、背中の筋肉が刺激されていることを感じましょう
- ④1〜4を10回繰り返します

「自宅で簡単！エクササイズ&ストレッチ」はウェブマガジンで詳しい動画を公開中です。他のエクササイズ&ストレッチも紹介しています。ぜひご覧ください。



3 両肘が腰骨に近づくように引きます

1 両腕を上には伸ばします

4 ゆっくりと両腕を上には伸ばした状態に戻します

2 腕が体の後側を通るように肘を曲げながらゆっくり腕を下ろします

リハビリテーション部理学療法士 田中香凛

先生あのおね



Q1. ぼくは、しんかんせんで1ばんE7けい「かがやき」がだいすきです。せんせいは、なにのしんかんせんがすきですか？ (しょうき・男・3歳)

A. せんせいがしんかんせんで1ばんすきなのはE5けいの「はやぶさ」かな。とうきょうにおしごとに行くことがおおいので、いつものっているんだよ。ちなみに、れっしゃでいちばんすきなのは、ぶるーとれいん(おとまりできるれっしゃ)なんだ。〈答えた先生〉緩和医療科 科長 井上 彰

Q2. ちゅうしゃをうつとき、こわくないですか？ (たける・男・6歳)

A. 先生はちゅうしゃを打たれるのがこわいです。ちゅうしゃはハリがとがっていて、とてもいたいから、大きいです。でも、かんじゃさんは、いっしょうけんめいがまんしています。だから先生は、かんじゃさんをたすけたい!とおもい、とてもしゅうちゅうしてちゅうしゃを打っているので、こわくないんです。〈答えた先生〉麻酔科 大西 詠子

「自分がおじいさんになるということ」

勢古浩爾／著

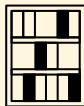
2021.12 草思社 1400円+税

年を取る、老いていくのは避けられないこと。著者は74歳になり、足腰の弱った現状に意識の上では納得しないながらも、「ただ生きているだけで楽しい」という感覚を、本当に手に入れたのではないかと思うようになります。お金も健康も心もなくても楽しく生きていける、そんな姿に共感できる一冊です。

選・齋藤 裕美(仙台市民図書館)



仙台市民図書館の本棚より



外からの視点



笑う時間を重ねていく

マギー審司

“笑うと健康になる”とよく言いますが、僕たちのような芸人は、それを実感することが多くあります。

東日本大震災の1カ月後、気仙沼の避難所に行きました。自分も落ち込んでいたし、誰一人として笑えなくなっていました。笑っていい状況で、手品なんてでき

ないと思いましたが。でもその周りで、子どもたちは元気にはしゃいでいて、僕に「手品やってよ！」って声を掛けてくれて。泣きながらもやってみたら、少しずつ笑い声が聞こえてきました。僕の手品を見て「あの日以来、初めて笑ったよ」と言ってもらったことは、今も心に残っています。笑っている時だけは嫌なことを忘れてもらえたらしい。心を無にして笑う瞬間を自分の中に少しでも増やすことができれば、体も元気になっていくのかなと思います。

コロナ禍で外出しにくい今、不安やストレスを抱えている人も多いと思います。そういう時はちょっとだけ口角を上げてみると、心が和むかもしれません。だからこそ、僕は芸人として“笑ってもらうこと”を楽しみながらも必死に考えているので、皆さんに芸を見て笑ってほしいと思っています。

マギー審司

手品師。気仙沼市出身。小学生でマジックに興味を持ち、高校卒業後単身アメリカへ。帰国後マギー司郎に弟子入り。師匠譲りの喋りとおとぼけマジックでテレビ、ラジオなどで活躍。「みやぎ絆大使」や「みなと気仙沼大使」も務める。

ホスピタルモール 推しの一品



「東松島産 矢本いちご」

(とちおとめ、紅ほっぺ)

宮城県東松島市産のいちごで、主な品種は「とちおとめ」と「紅ほっぺ」です。高品質で甘みと酸味のバランスが取れたおいしい旬のいちごを、ぜひご賞味ください。

いたがきくだもの店(東北大学病院内)

営業時間：平日9時～18時／土・祝9時

～16時(日曜定休)

なぞなぞ

顔からチュウチュウ鳴き声が聞こえる…どこから聞こえる？



。けんこう川柳

あの言葉 あれ、ホラ、えーと 出てきてよ

まちがい探し

間違いを5つ探してね！



(アラ還)

宮城パープルデー「知って安心、てんかん」を開催します



3月26日はてんかん啓発の日「パープルデー」。今年は、プロバスケットボールリーグ仙台89ERSの東北大学病院冠試合を開催します。選手やサポーターの皆さんと共に、正しい理解を持って、てんかんを持つ方々を応援することを目指します。ぜひ、紫のものを身につけて会場にお越しください。

※入場にはチケットが必要です

〈日時〉2022年3月26日(土)18時試合開始/
〈会場〉カメイアリーナ仙台 / 〈主催〉東北大学病院 / 〈共催〉宮城県 / 〈宮城県受託事業受託者〉東北大学病院てんかんセンター / 〈後援〉エフエム仙台、日本てんかん学会、日本てんかん協会宮城県支部



編集後記

特集を読み、ある洋画を思い出しました。大物俳優たちが仲良し4人組となり、ラスベガスでドタバタ劇を繰り広げるといふストーリーで、老いと友情がリアルでユーモラスに描かれているコメディ映画です。生きていれば誰にでも訪れる老いですが、オーラルフレイル対策を知り、実行することで、心身の機能維持と、老年期の充実した日々につなげていただければと思います。また、皆さんのフレイル対策も、ご感想やけんこう川柳でぜひ教えてください。ご応募お待ちしております。(広報室 荒関)

東北初 エレクトユニティによる治療スタート



2月28日、東北初の次世代高精度がん治療装置エレクトユニティに

よる治療を開始しました。エレクトユニティは高磁場MRIとリニアックを融合した高精度放射線治療装置です。当院には昨年7月に搬入、同11月に設置が完了し、機器の調整と医療スタッフのトレーニングを経て一例目の治療開始となりました。当面は前立腺がんの治療から開始し、すい臓がんや腎臓がん、食道がん、転移性骨腫瘍など多くの疾患に適応を拡大していく予定です。当院での治療は紹介制となりますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。今後もがん患者さん一人ひとりに合わせたより安全でより高度な医療を提供してまいります。



TOHOKU DX大賞 支援部門 最優秀賞を受賞しました



東北大学病院の「宮城県コロナ患者宿泊療養施設及びワクチン接種におけるDX※の実践」がTOHOKU DX大賞支援部門で最優秀賞を受賞しました。

11月26日、表彰式が執り行われ、東北大学ワクチン接種センター 石井正 副センター長、メディカルITセンター中村直毅副部長に表彰状とトロフィーが手渡されました。講評では「コロナ禍における感染者への対応がほぼ全ての自治体で課題であった中で、宿泊療養者への医療提供やワクチン接種において、効率のかつ効果的に対応できたのは本取り組みのおかげ」と評価されました。

※DX: デジタルトランスフォーメーション

ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

東北大学病院 「ウェルビーイング」宣言



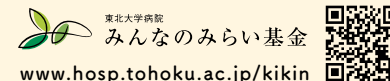
東北大学病院は、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることこそが健康であるとする概念「ウェルビーイング」(well-being)を宣言します。教職員のウェルビーイングを実現することにより、教職員が安心して本来業務に注力し、効率のかつ安全でやりがいのある医療に専念できる環境を得ることで、より質の高い医療サービスの提供に努めてまいります。



…………… ウェルビーイング宣言 ……………

- ①働き方改革を推進し病気と仕事を両立させ、やりがいのある職場を目指します
- ②がんを患う職員の就業に配慮し、支援します
- ③特定の疾患に対して、諸条件を勘案し、医療費の一部を補助します

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



ウェブマガジン、メールマガジンはじめました！

東北大学病院ウェブマガジン「iINDEX」を新たに開設しました。当院独自の取り組みや医療に携わる人物のインタビュー、簡単にできるエクササイズなどのコラムやお役立ち情報を定期的にお届けいたします。さらにメールマガジンも開始しました。ぜひ、ご活用ください。配信をご希望の方は下記よりご登録(無料)いただけます。



〈ウェブマガジン〉

iINDEX



〈メールマガジン〉

月1回配信(不定期)

募集

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年齢・性別とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までがき、Eメールまたはフォームでお送りください。抽選で当院オリジナルグッズをプレゼントいたします。

〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室

〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp

〈フォーム〉<https://forms.gle/gaHeyErSdkmyEPGu8>



hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第33号 2022年2月28日発行

東北大学病院 千980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町1-1

TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp

〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室

TEL:022-717-7149 E-mail:pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher:東北大学病院 / Plan&Edit:東北大学病院広報室 / Design:akaoni / Illustration:100% ORANGE (表紙、P2,5)、fancomi(P13) / ©2021東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoの中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

〈なぞなぞの答え〉口(マウス)

〈まちがいない探しの答え〉①たけのこの顔 ②わらび→へび ③いぬ→わに ④くつひも ⑤カゴの綱目