



OPINION HEALTH



はじめまして、 カラダ・ココロ・暮らしの 健康づくり

健康とは？そう聞かれたら、みなさんは何と答えますか？

病気でないこと、病気にかかりにくいこと、元気なこと…。いろいろな答えが返ってきそうですが、WHO(世界保健機関)では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。つまり、病気をしていなくても、不安やストレスを感じながら暮らしていたのでは本当の健康とは言えないということです。そこで、今回のかがアドオピニオンは、「カラダ」「ココロ」「暮らし」の健康づくりをテーマに3人の先生からお話を伺いました。

日々の暮らしの中でできることから、今話題の食の安全まで。気になる情報満載です。

「カラダ」にとっても
口は災いの元

大林由美子

PROFILE

おおばやし ゆみこ
医学部 歯科口腔外科講座
学内講師 医学博士
専門分野：口腔粘膜疾患
ドライマウス
口腔ケア



の健康といえは「ムシ歯ゼロ」？

「最近では歯周病で歯を失う方が増えています。口と体は深く関係していて、口の病気が体に、全身の疾患が口に出ることも分かってきました」。

と大林由美子講師。もともと動物は歯がないと生きていけません。それを調理と医療でどうにかしてきたのが人間です。しかし成人の90%は歯周病を持っているという今、口の健康は命すら左右する、と言っても過言ではないのです！

影響で口が渴き、通院する方が多くなりました。一日1〜1.5リットル出るだ液には、免疫作用のほか粘膜を保護し、細菌の付着を防ぐ働きがありますから、だ液が減ると口の中の細菌がものすごく増えるんです。すると歯周炎や虫歯になりやすくなったり、喋っているともつれる、うまく飲み込めないという悩みが出ます。ご高齢で飲み込む機能が落ちると誤嚥性肺炎ごえんせいが起りやすい。これも命に関わる問題です」。

それでは、歯周病を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか？

「例えば歯周病が悪くなると糖尿病が悪化し、逆に歯周病が良くなると糖尿病も改善されることが明らかになってきました。歯周病が早産や心疾患の原因になる事もあります。手術をする方も注意しなければいけません。口から気管にチューブを入れるとき口腔内の細菌が肺の中に入ってしまうこともあります。元気なときは平気でも、ガンなどで免疫力が落ちているときに口の細菌が体に入ると全身状態が悪くなる可能性があります。薬との関係もありますよ、例えば骨粗鬆症でビスフォスフォネートという薬を飲んでいるときに歯を抜くと、アゴの骨が壊死する危険がわすかながあるんです」。

先生、怖いです!!!
「対策は、まず口の中を清潔にして頂いて、薬を飲み始める前に抜くべき歯は抜いておくことです。他には、ご高齢の方ですと、飲んでいる薬の

「口の中は温かく湿っていて、栄養もあり、細菌が増えやすいところなので、寝る前にいかに菌の量を減らすかがキーポイントです。歯ブラシだけでは歯の60%しか磨けませんから、寝る前だけでも歯間ブラシやデンタルフロスも使って10分〜15分は手入れしてください。歯ブラシは奥のほうまでちゃんと磨けるように、小指の先くらいの小さなヘッドを選びましょう。磨き方は歯の根本45度に歯ブラシをあてて小刻みに動かすパス法が、バス法の後にかき出すように回転させるパス変法がおすすめてですよ」。

しっかり噛んで食べると、繊維質の食べ物や唾液が口の中の雑菌を押し流します。食後には楽しく語り合っ、そのあと丁寧に歯磨きを。食べて笑って、お手入れをして、「カラダ」にとっても口は災いの元。健康な身体づくりのためにも、まずは、美しく健康な口元になりましょう！



ストレッチで
「ココロ」も元気に

藤元 恭子

PROFILE
ふじもと きょうこ
教育学部 教育学研究科
准教授 体育学修士
専門分野：身体教育学

「通」

動が体にいい」なんて話は、もう皆さん読まなくてもなく分かってますよね。問題は、それがめんどくさい、ということ……
「鍛える」というより「維持する」アプローチがいいと思いますよ」
そう教えてくださったのは、公開講座で一般の人にもストレッチやエクササイズを指導している藤元恭子准教授。なにも筋肉モリモリになることが健康ではありません。「年をとっても思うように動けること＝健康」と考えて、日々の暮らしを少し見直そうと藤元准教授は提案しています。というのも、体はいつもの「くせ」から弱ったりゆがんだりしていくんです！
○普通に立って鏡を見たとき、肩のラインが傾いていないか？
○床に座って体の前で足の裏を合わせたとき、ヒザの高さが変わらないか？
○ストレッチをしたとき、左右でやりやすさに違いはないか？
そして、いまこの文書を読んでいるとき背中が曲がっていませんか？
「日本のお年寄りは海外より背中が丸い方が多いでしょう？日本人の体は横から見ると薄いです。つまり、背中の筋肉がなくて前かがみになりやすい。ですから背中、お尻、太腿の後ろやふくらはぎの筋肉を意識して姿勢を正すことから始めましょう。その他にも、背中を伸ばして家事をしたり、力カトを上げて歯磨きをしたり、骨盤がゆがむのを足を組むのは止めてみたり……普段をちょっと心がけさえすれば、十分に健康な身体を維持できるんです。特に背中

が丸い人は深呼吸が一番。息を吸って、お腹をふくらませて口から吐く。深呼吸は代謝を上げるんですよ」
代謝といえはダイエットも気になりますよね。テレビや雑誌を見れば、あれが効くこれが効くなど、さまざまなダイエット情報が溢れ、部屋の中には使っていない健康器具や飲み残したサプリメントが化石のように眠っている人も多いのでは？
「そういうときは、やってみて気持ちいいなと感じるものや、無理なく続けられるように自分の生活スタイルに合ったものを選ぶのがいいですよ。何かを我慢したり、制限したり、ストレスがかかるやり方は長続きしませんし、リバウンドしてしまうと元に戻るのが大変ですからね」今さらながら、やっぱりダイエットも「継続は力なり」なんです。
そして、身体が健康であれば「ココロも健康になると藤元准教授は言います。
「身体が健康であれば食べへものが美味しく感じますし、趣味だって思う存分楽しめるでしょう。そして、何より明日も頑張ろうという前向きな気持ちにもなれますよ」
ストレス社会と言われる現代社会。うつ病、ノイローゼ、依存症など「ココロ」の病気が増えていると言われています。もちろん、人それぞれに抱えるストレスは多様で、一朝一夕に解決できることではありません。ですが、たまには大きく深呼吸してリラクゼーションしたり、軽く身体を動かして息抜きしたり、「ココロにゆとりを持たせることも大切です。さあ、「ココロ」の健康も考えて、普段をちょっとだけアクティブに変えてみませんか。

OPINION HEALTH

はじめましょ、カラダ・ココロ・暮らしの健康づくり

2

011年3月の東日本大震災以来、にわかに聞くようになった「ミリシーベルト」「セシウム」食品や地面から放射線が検出！というニュースが毎日のように流れ、不安に思っている人も多くいるかと思えます。
「カン違いしがちですが、自然界で放射線ゼロはありません！太陽の核融合によって空から放射線が降ってくるのはみなさん知っていると思いますが、実は、土の中にも、食べ物の中にも放射性物質が含まれているんです。有馬温泉で有名なラジウム温泉なんかもそう。ところで、みなさんバナナは好きですか？このバナナにもカリウム40という放射性物質が含まれており、例えば大きいバナナを食べると人は0.1マイクロシーベルト被曝しているんです。胸のエックス線検査はバナナ50本食べたくらい。ちなみに人体も放射線を出しているの、誰かと添い寝するだけでバナナ0.5本分被曝しているんですよ」
こんな話を聞けば、もっと不安になるかもしれませんが、問題になるのは短時間に大量の放射線を浴びた場合、大量に汚染された食品を食べた場合、バナナで言うと、致死量は一度に4000万本食べたとき。食べきる前に気を失いそうな量です。
「DNAの損傷は一瞬で大量の放射線を浴びたりしない限り、ある程度は修復されるものなんです。だから、急性被曝でなければさほど危険とは言えないんです。さらに1日に100個、我々の体の中にガン細胞ができてい

と言われますが、免疫系の細胞にはガン細胞を排除する働きもあります。もっと言えば、低容量の放射線は体にいいという「ホルミシス効果」というデータも指摘されています」
ちなみに香川県は全国で2番目に土からの放射線量が多いエリア。これは香川県に多い花崗岩が土より放射線量が高いため、県民は平均より10日に1回ラジウム温泉に入るくらいの量を多めに浴びていることになりました。では放射線量の高い県の平均寿命はというと……上位4県は平均より長生きの傾向が。そんな事実を踏まえて、放射性物質の摂取量について気にしすぎる必要はない」と川村教授は判断しています。
「今話題のセシウムは今後も「検出された」とメディアを賑わすでしょう。しかし日本の規制値は欧米より2倍ほど厳しく、さらに厳しくすると言っています。でも放射線が食品や環境に当たり前に存在している事実を無視して、放射線がゼロでなければと騒ぐのはバランスの悪い話ですよ。食品の専門家として「安全と危険の線引き」をよく求められますが、人体に100%安全な食物なんて存在しません。規制とは、まずは事実をふまえ、リスクとコストの兼ね合いを見て判断するものなんですから」
メディアからの断片的な情報を鵜呑みにして不安をもったまま暮らししても、ストレスが溜まってカラダに悪影響。正しい知識をもって暮らしを健康にしましょう。



正しい知識で
安全・安心な「暮らし」

川村 理

PROFILE
かわむら おさむ
農学部 応用生物科学科
教授 薬学博士
専門分野：食品衛生学