

健康ライフ



認知症リスク
1.9倍

歯が無く、入れ歯も使っていないと
認知症リスクが上がる
(イラスト・カモシタハヤト)

老いても元気な 口のために

《3》

残した歯の状態悪化

「8020運動」を知っている人は多いでしょう。1989年に厚生省(現厚生労働省)と日本歯科医師会が共同で開始した、80歳になっても20本の歯を保つという運動です。達成者は当時わずか7%でしたが、今では50%を超えています。

虫歯や歯周病の予防、重症化防止、歯科への小まめな通院が目指達成につながったと考えられます。虫歯や歯周病を予防できた理由の一つは、若い頃からしっかりと歯を磨き、細菌の塊「バイオフィルム」を除去する人が増えたことです。

これは良い話に思えますが、実際にはそう単純ではありません。高齢になると認知症や要介護状態になる人が増えるのも避けられない事実で、今までできていたことができなくなってしまう。その一つが歯磨き。うまく磨けずバイオフィルムが残るようになると、虫歯や歯周病のリスクが一気に高まります。実際に、せっかく残した歯のすべてが虫歯に侵されてし

8020運動、負の側面も？

まったく人を多く見掛けず、歯を多く残したために、高齢になって虫歯や歯周病に襲われるという皮肉な結果になっているのです。認知症や要介護の程度が進み、歯科通いが難しくなった状態で悪い歯が残っていると、肺炎や炎症の原因になるなど、全身の健康に悪影響を及ぼす場合も少なくありません。重度の虫歯や歯周病になった歯などは、早めに抜いた方がよいと言えます。ただし、歯がほとんどなく入れ歯も使っていない場合、認知症リスクが最大1.9倍になるとの報告もあります。抜いたまま放置せず、入れ歯などで補助することが大切です。悪い歯をどうするか、対応を先延ばしにすることなくしっかりと治療を終えてほしいです。

(菊谷武・日本歯科大口腔リハビリテーション多摩クリニック院長)

カカオ成分で運動中の判断力向上

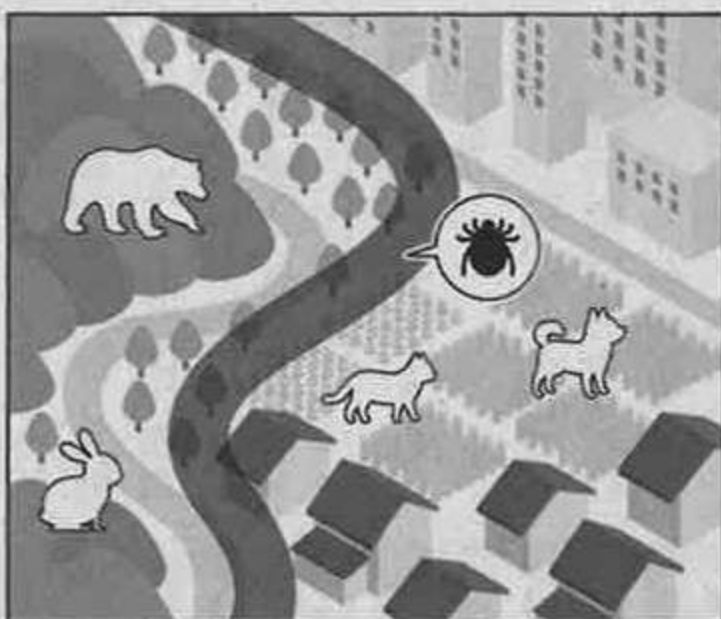
サッカーやラグビーなどの競技では、常に状況を判断する必要があるため、脳の「認知疲労」が起き、判断力が落ちやすい。この対策としてカカオの成分であるフラバノール(ポリフェノールの一種)が有効だと、早稲田大などの研究グループが発表した。

研究グループは、健康な若年男性18人を対象に、カカオのフラバノール500mgまたは50mgを摂取した1時間後に、自転車運動と認知課題を同時に50分間行ってもらい、認知疲労などへの効果を比較した。

その結果、高用量を摂取した場合、低用量に比べ、課題に反応する時間が短縮するなど、運動中の判断力が顕著に向上した。一方、精神的疲労感や血中のストレス指標には差が見られなかった。

研究グループは「今後は、女性やさまざまな年齢層への応用、精神的疲労感の軽減策などを検討していく必要がある」としている。(メディカルトリビューン＝時事)

マダニ媒介性感染症に感染する危険性が高い場所



また、無数の下草が生い茂るような林縁では、「土地の管理者が定期的に雑草を刈るなどしてほしい」と呼び掛けている。(メディカルトリビューン＝時事)

紫外線から子どもの目を守る

猛暑下では、強い紫外線から目を守る対策が求められる。目の保護にはサングラスが効果的だが、国内での着用率は依然低い。特に子どもの目の紫外線対策は遅れている。伊藤医院(さいたま市)眼科の有田玲子副院長は、帽子や日傘、サングラスなどの使用を勧める。

帽子や日傘のほか サングラスで保護

白内障リスクが増大

紫外線量が近年増加する中、世界保健機構(WHO)は、紫外線が体に及ぼす影響の度合いを示す指標「UVインデックス」を活用し、対策を実施するよう推奨する。

紫外線が原因で起る目の病気は、急性と慢性に分けられる。紫外線角膜炎は紫外線による代表的な急性疾患で、「雪目」とも言われます。スキーや海水浴など、屋間に強い紫外線を浴びた数時間後に目が充血したり、涙が出たりといった症状が出ますが、大半は目を冷やすなどすれば自然治癒します」と有田医師。

一方、慢性疾患には白内障

UVカット機能が鍵

目の紫外線対策の基本は、帽子をかぶる、日傘をさす、UVカット機能付きの眼鏡やサングラスで目を保護すること。サングラスは目を守るために必要なも



UVカット機能付きの眼鏡やサングラスで子どもの目を紫外線から守る

の考えましょう。抵抗があるなら、UVカット率が高い眼鏡でも効果が期待できます。レンズの色とUVカットの性能は関係ない。むしろ黒などの濃いサングラスを掛けると、瞳孔が開いてより多くの光を取り入れようとする。紫外線をより多く目に取り込んでしまう危険性があるため、UVカット効果のあるサングラスを選びましょう。

安全性も重視したい。雑貨店にあるファッションサングラスではなく、折れにくい素材や構造が工夫された子ども用のサングラスを扱う眼鏡専門店で購入するのが望ましい。また、保護者や祖父祖母が大人が率先して着用するように心がけたい。目を守るために、幼い頃から外出時のサングラス使用を習慣にすると、子どもも抵抗なく使うようになるでしょう。とアドバイザー。(メディカルトリビューン＝時事)

重症熱性血小板減少症候群

マダニが媒介する感染症

発生しやすい林と人里の境界に注意

林縁や、温暖な場所が多いことを明らかにした。

致死率27%

マダニは体長1〜5mm程度で、森林や草むらに生息する。野生動物にかみついて血を吸うときに病原性ウイルスも吸う。その後、人にかみ、ウイルスをうつすことで発症するが、マダニ媒介性感染症だ。

SFTSは、国内では2013年に初めて発生。症状は、発熱や食欲不振、吐き気、嘔吐などで、血小板の減少が見られる。血小板は出血を止める働きがあるので、減少すると歯肉出血や下血などを伴う。意識障害が起きるなど、重篤な経過をたどることもある。厚生労働省によると、致死率は27%である。今のところ、感染を予防するワクチンはありません(飯島主任研究員)。

野生動物も行き交う

飯島主任研究員は札幌東徳洲会病院(札幌市)のグループと共同で、マダニ

二感染症が発生しやすい場所を調べた。SFTS患者の感染地点が推定されている地域の環境条件を分析したところ、森林と開けた場所の境界である林縁が長く、温暖な場所ほど多いことが分かった。気温が高い地域のマダニは、ウイルスを運びやすい可能性があるという。

マダニは種類によって付着する動物が異なるが、林縁は多様な動物が往来する。いろいろな動物がいるというところは、いろいろな種類のマダニがいてもおかしくない。飯島主任研究員は、登山、ハイキング、キャンプなどの野外活動を行う場合のマダニ対策として、手足を覆う服の着用や、ディート、イカリジンなどの成分を含む虫よけ剤の使用を勧める。