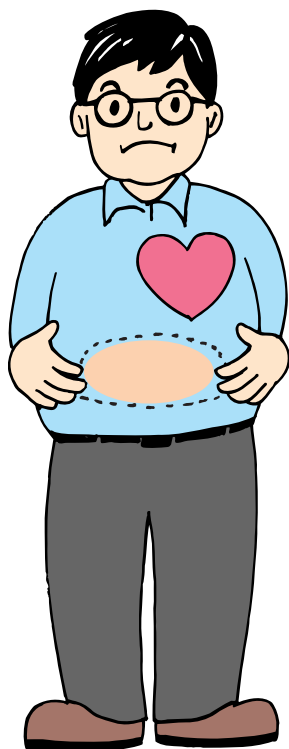


## あなたは大丈夫ですか？メタボリックシンドローム

最近よく耳にするメタボリックシンドロームですが、歯周病とも関わりがあります。  
歯科保健だよりでも、2回シリーズで特集いたします。



**1. ウエスト**  
男性 > 85cm  
女性 > 90cm  
※内臓脂肪面積  
≥ 100cm<sup>2</sup> に相当

1. ウエストに加え、  
2～4のうち、  
2項目以上該当する場合、  
**メタボリック  
シンドロームと診断**



**2. 脂肪代謝異常**  
中性脂肪 ≥ 150mg/dL  
または  
HDL コレステロール値 < 40mg/dL

**3. 血圧**  
≥ 130/85mmHg

**4. 血糖**  
空腹時血糖値  
≥ 110mg/dL

### 目次

◎平成18年度新潟県歯科保健協会長表彰  
平成18年度よい歯のコンクール …… P 2  
◎新潟県健康づくりフェスタ  
◎協会事業紹介  
～H18年度健康サポート事業～  
…………… P 3

～要介護者のための口腔ケア研修事業～  
…………… P 4, 5  
◎メタボリックシンドロームについて  
…………… P 6, 7  
◎お尋ねに答えて  
～味覚について～ …………… P 8

## 財団法人新潟県歯科保健協会

ホームページアドレス <http://www8.ocn.ne.jp/~ndhs/>

## 平成18年度新潟県歯科保健協会長表彰

歯科保健の発展向上に10年以上寄与し、その功績が顕著であり、将来も引き続きすぐれた活躍が期待できる個人及び市町村、企業団体について表彰するものです。

平成18年8月26日（土）新潟県歯科医師会館にて、平成18年度新潟県歯科医師会顕彰式が行われ、下記の方々に新潟県歯科保健協会長表彰が授与されました。

（敬称略）

### 〈個人〉

神保 陸郎（歯科医師・長岡市）  
吉田 薫（歯科医師・上越市）  
桐生 香保子（歯科衛生士・新潟市）

### 〈団体〉

佐渡市  
知的障害児通園施設  
新潟市立ひしのみ園（新潟市）  
社会福祉法人 弘法児童福祉会  
子安保育園（新潟市）



## 平成18年度よい歯のコンクール

平成18年度「新潟県母と子のよい歯のコンクール」「いきいき人生よい歯のコンクール」の審査会が平成18年7月11日（火）午後1時30分より、新潟県歯科医師会館会議室にて行われました。審査結果は右記の通りです。

### 「母と子のよい歯のコンクール」入賞者名簿

#### 最優秀賞 （敬称略）

安藤 涼子 瑠莉（新潟市）

#### 優秀賞

長谷川 二美子 颯（三条市）  
名谷 麻希子 麻鈴（長岡市）  
市村 友美 勇人（上越市）  
中嶋 昌子 陽奈（十日町市）  
相馬 絢子 叶（新発田市）

### 「いきいき人生よい歯のコンクール」入賞者名簿

#### 最優秀賞 （敬称略）

高橋 功 85歳（新潟市）

#### 優秀賞

市川 久夫 76歳（新潟市）  
田口 貞雄 76歳（十日町市）  
磯部 静晴 80歳（新潟市）  
池田 チイ 80歳（十日町市）

#### 優良賞

加野 豊子 82歳（新発田市）  
齊藤 守一 86歳（新発田市）  
佐藤 虎三郎 84歳（新発田市）  
堀田 芳子 82歳（上越市）  
高橋 五百子 83歳（長岡市）

今年度の応募状況は、「母と子のよい歯のコンクール」では応募数：235組・参加市町村数：23・県審査6組、「いきいき人生よい歯のコンクール」では応募数21名でした。

新潟県で展開中の第三次歯科保健医療総合計画「ヘルシースマイル21」も6年目を迎え、県民の口腔への関心も高まりつつあるように思われます。「さすが県内より選り抜かれた応募者の方々は、皆さん甲乙つけがたい」と審査員の先生方は例年苦勞されています。県内にはご自身のお口の健康に自信のある方がまだまだいらっしゃるのではないのでしょうか。今後もより多くの方にご参加いただきたいと思っております。

## 新潟県健康づくりフェスタ

日時：平成18年10月22日（日）午前10時～4時  
場所：新潟県健康づくりスポーツ医科学センター  
（ビックスワン内）

味覚を楽しむ季節、秋晴れの日曜日に標記フェスタが開催されました。

体験、相談、展示のコーナーで、当協会は新潟県歯科医師会と共同で「歯とお口の健康コーナー」を担当しました。唾液の検査（むし歯のリスク度チェック）、キシリトールガムによる咀嚼力判定、歯みがき圧測定を実施しましたが、このコーナーには500名を越える来場者でにぎわい、家族で楽しく健康チェックをされる光景がみられました。

午後1時には、よい歯のコンクール表彰式も行われ、最優秀賞の安藤 涼子さん 瑠莉ちゃん、高橋 功さんに表彰状と記念品が授与されました。これからも健康な歯を維持し元気にお過ごし頂きたいと思います。おめでとうございます。



母と子のよい歯のコンクール  
最優秀賞  
安藤涼子さん・瑠莉ちゃん



いきいき人生よい歯のコンクール  
最優秀賞  
高橋 功さん



## 歯科保健協会事業紹介

### ～H18年度健康サポート事業～

（財）新潟県中越大震災復興基金の助成により標記事業を実施しています。

10年前の阪神淡路大震災で出来なかった「早期からの口腔ケアの啓発と肺炎予防」を教訓とし、中越地震の被災者を支援する目的で3年間継続実施しました。標記事業は今年度で終了予定ですが、この季節、体力の低下やストレス、インフルエンザや風邪の流行期により肺炎などを引き起こしやすいとなりますので口腔ケアで肺炎を予防して欲しいと願っています。

10月末現在の実施状況は下記の通りです。

#### 1. 誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア指導者研修会

##### (1) 基礎コース

	受講者
9/12 長岡市立劇場	34名
9/28 小千谷市総合福祉センターサンラックおぢや	20名
10/4 三条市総合福祉センター	29名
10/12 魚沼市小出ボランティアセンター	31名
10/25 上越テクノスクール	73名

##### (2) 施設会場コース

10/12 大和訪問介護事業所	17名
10/18 介護老人保健施設 くびきの	20名
10/20 特別養護老人ホームかつぼ園	30名
10/27 特別養護老人ホーム寿和ホーム	25名



会場：上越テクノスクール 講師：小島雅之先生

#### 2. 仮設住宅等における口腔ケア指導

7/26 小千谷市東山連絡所	44名
9/8 小千谷市内ヶ巻集落センター	21名

～要介護者のための口腔ケア研修事業～

口腔機能を向上させ「生きがい」復活を

－平成18年度 社会福祉施設職員課題別研修会－

(社)新潟県歯科医師会 地域保健部員

(財)新潟県歯科保健協会 運営委員 野村 隆

平成18年7月28日(金)10時～15時、新潟ユニゾンプラザに於いて、県内の社会福祉施設(高齢者福祉施設)に従事する職員の方々約70名を対象に平成18年度社会福祉施設職員課題別研修「高齢者福祉施設等従事者コース」が開催されました。この研修会は新潟県の委託で新潟県社会福祉協議会が実施しているもので、今回、「口腔機能の向上」をテーマとした研修会の実施について新潟県歯科保健協会に依頼がありました。

【内容】

- ・講義 「口腔機能の向上支援について  
－口腔ケアと摂食嚥下機能訓練－  
……………(野村 隆)
- ・講義・実習「要介護高齢者への口腔ケア」  
(歯科保健協会 山田智子、花野澄子、野口佳奈子)

～介護予防「口腔機能の向上支援」の意義について～

平成18年4月の介護保険法の制度改正で、要介護者を増やさないあるいは重症化させないといういわゆる介護予防重視の観点から「口腔機能の向上」というサービスが新規に導入されました。昨今の財政難により従来ある事業やサービスが削減

される例が少なくない中、新規導入は非常に画期的なことと考えられます。厚生労働省老健局監修「介護予防研修テキスト」(平成14年)の中に介護予防の重要な柱の一つとして気道感染予防が取り上げられ、初めて「口腔ケア」の重要性が目目されるようになって以来、その後も口腔機能の向上が全身のあるいは精神面にいかに多くのメリットをもたらすかを示唆する数多くの調査研究がなされてきたことが導入実現への大きな力になっています。その一つには静岡県開業の歯科医師、米山武義先生らの「要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」<sup>1)2)</sup>があります(図1)。

歯科衛生士等による週1回の専門的口腔清掃が誤嚥性肺炎を予防し、施設入所の要介護者の肺炎による死亡が半分に減少したというこの研究は、呼吸器の専門医と共同でRCT(無作為化比較試験)により実施されたという点で信頼性が高いものです。他にも、口腔ケアがインフルエンザの発症率を約10分の1にまで低下させた<sup>3)</sup>、認知機能(MMSE)の低下率を減少させた<sup>2)</sup>、味覚機能を改善させた<sup>4)</sup>などの報告や、口腔ケアや口腔機能訓練が栄養改善・運動機能・ADLの改善に役立つなどの多くの報告もあり、口腔機能の向上支援が単に口腔のみの支援にとどまらず、おいしく食事をしたい、楽しくおしゃべりしたい、さらには仕事や旅行がしたいなどの、高齢者の「生きがい」を実現するための生活全般の支援にまで繋がる可能性を秘めていると言っても過言ではありません(図2)。

図1 特別養護老人ホームにおける2年間の口腔ケアの効果(米山ら)

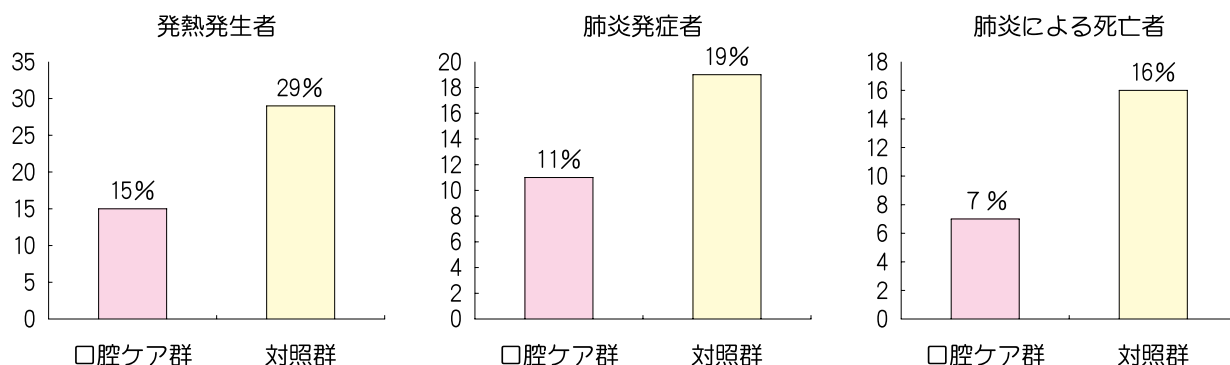
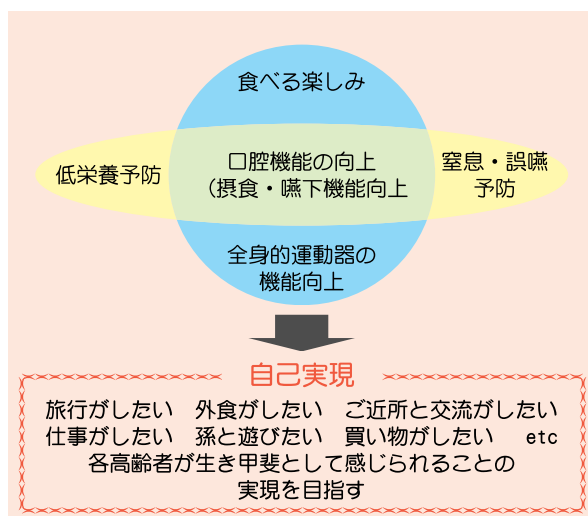


図2 「口腔機能の向上支援」の成立要件と方向性  
(植田の図を引用、デンタルダイヤモンド2006, 5月号)



### ～「口腔機能の向上支援」地域支援事業について～

この「介護予防」の概念を基本にして、一般および特定高齢者に対する「地域支援事業」が各市町村の行政事業として動き始めています。その中の特定高齢者施策においては、特定高齢者（将来要介護状態に陥るリスクの高い65歳以上の高齢者、全体の約5%）が口腔機能の向上を目的として口腔ケアや嚥下体操などを楽しく実践できるようなメニューが企画されています。対象者は基本健康診断時の基本チェックリスト等によって選定され、さらに健診担当医師による「視診による口腔内の衛生状況」と「反復唾液嚥下テスト（RSS T）」で問題があった方のみが対象となり、最終的には本人の意思により事業へ参加することになります。介護予防事業は、将来の介護保険財政の健全化に向けて、今回の改正での目玉とされていたにもかかわらず、この二重、三重もの関門があるがゆえに対象者が増えず、全国的にもまだ低調のようです。今後、医師会や包括支援センター担当者へのさらなる働きかけはもちろんのこと、なにより一般の方々に一層PRし参加を促していく必要があると考えられます。

後期高齢者医療、さらには終末期医療に至るまで、食べる喜びさらには生きる喜びを享受するためには口腔ケアを含む口腔機能の維持管理がいかに

に大切であるかを、今後もっと多くの皆様に知っていただきたいと思います。

#### (引用文献)

- 1) Yoneyama T *et al* : Oral care and pneumonia, Lancet : Aug 7 ; 384-818, 1999.
- 2) 米山武義ら：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究, 日歯医学会誌 : 20, 58-68, 2001.
- 3) Abe S *et al* : Professional oral care reduces influenza infection in elderly., Arch Gerontol Geriatr. : 2005, in press.
- 4) 菊谷武ら：軽度痴呆を有する高齢者に対する機能的口腔清掃の効果に関する検討、平成15年度厚生科学研究「痴呆性老人に配慮した歯科医療の在り方に関する研究」報告書、2003.

#### (参考)

- ・厚生労働省「口腔機能の向上についての研究班」編：口腔機能の向上マニュアル、2006.
- ・植田耕一郎：介護予防新時代における口腔機能の向上支援とは、デンタルダイヤモンド2006, 5月号.

## お知らせ

### 口腔ケア実地研修事業

新潟県歯科医師会では新潟県から委託を受け、指定通所介護事業所等において、当該職員に対し口腔機能の向上に向けた知識・技術の習得を目的として、実地研修を行っております。内容は口腔ケアについて、口腔リハビリについて、口腔機能アセスメント及び口腔機能改善管理計画に関する助言です。

お問い合わせ、お申し込みは、各保健所、各郡市歯科医師会へお願いいたします。

### お口の体操DVD

当協会では、口腔機能の向上を目的としてお口の体操DVDを斡旋販売しております。高齢者施設等でご利用下さい。

定価1,000円（消費税・送料別）

FAXまたはEメールにて歯科保健協会までお申し込み下さい。

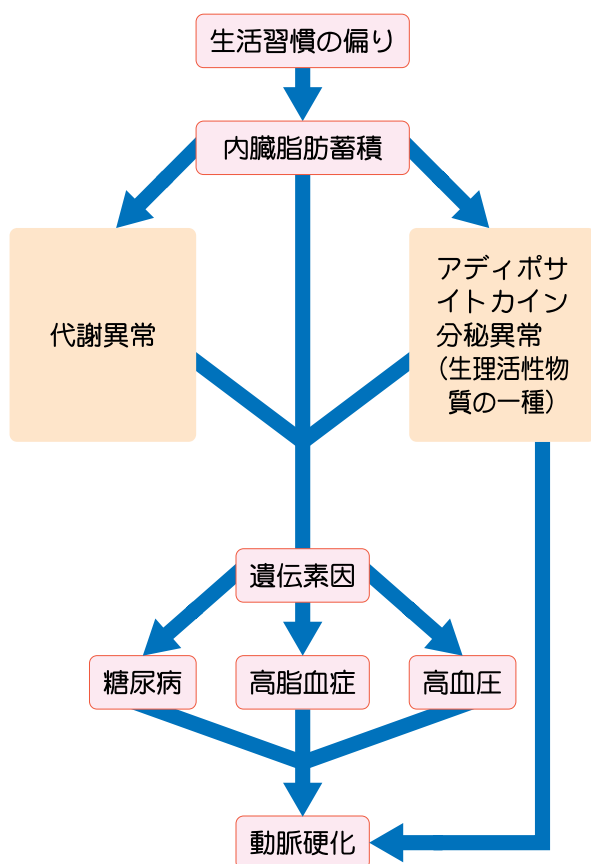
FAX 025-283-4746

e-mail ndhs@plum.ocn.ne.jp

# メタボリックシンドロームについて

(社)新潟県歯科医師会 学術部員  
財新潟県歯科保健協会 運営委員 山崎 太亮

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積によりインスリン抵抗性（インスリンの働きの低下）が起こり、糖代謝異常（耐糖能異常、糖尿病）、脂質代謝異常（高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症）、動脈硬化（高血圧症）などの危険因子が、一個人に集積している状態です。たとえひとつひとつの危険因子の程度が軽くても、重複して存在すると動脈硬化性疾患の発症が相乗的に増加するので、強力な危険因子として注目されています。



平成17年4月8日 第102回日本内科学会協会 プレスリリースより

内臓脂肪が蓄積すると、様々なアディポサイトカイン（脂肪細胞から分泌される生理活性物質の総称）の分泌異常が生じ、そのためインスリン抵抗性や血栓が引き起こされると考えられています。アディポサイトカインの中でも、インスリンの働きを高めたり、抗動脈硬化作用があるアディポネクチンが、内臓脂肪の蓄積により著明に減少します。この低アディポネクチン血症が、糖尿病や動脈硬化疾患の発症に直接関連している可能性があります。最近では、血液中のアディポネクチンが測定できるようになり、動脈硬化の危険性の判定に有用です。

メタボリックシンドロームでは、10年後の虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）の危険度が、正常な人に比べ36倍も高くなります。内臓脂肪蓄積の結果、尿酸の産生が過剰となり、高尿酸血症が約70%に認められます。非アルコール性脂肪性肝炎（NAFLD）も高率に発症し、放置すると2割が肝硬変に進展するといわれています。

内臓脂肪の蓄積（ウエスト周囲径の増大）が必須条件で、これに加えて脂質代謝異常、高血圧、高血糖の3項目のうち2項目以上を満たす場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。

（表紙：メタボリックシンドロームの診断基準を参照）

## 歯周病と糖尿病の関係について

糖尿病とはインスリン（膵臓にあるランゲルハンス島β細胞から分泌され、血糖値を下げる働きをするホルモン）の作用が不十分なために生じる代謝障害で、慢性的に血糖値が上昇した状態になります。重症化すると意識障害、昏睡に至ることもあります。また、様々な合併症を引き起こします。

## ①インスリン依存型糖尿病 (I D D M)

: 20歳以下の若年者に比較的多く、家族歴がみられないことが多い疾患です。英語の insulin dependent diabetes mellitus の頭文字をとって I D D Mとも略称されます。膵臓のランゲルハンス島β細胞が破壊されることにより、インスリンの分泌が著しく低下して発症します。血糖値が変動しやすく、コントロールが難しいことも多く、ケトアシドーシス (体内での脂肪酸の不完全代謝によって生じたケトン体が溜まり、酸性症になること。これが重篤になると昏睡となります) を起こしやすいとされています。

## ②インスリン非依存型糖尿病 (N I D D M)

: 中年以降に比較的多く、家族歴がみられることが多い疾患です。英語の non-insulin dependent diabetes mellitus の頭文字をとって N I D D Mとも略称されます。肥満、ストレ

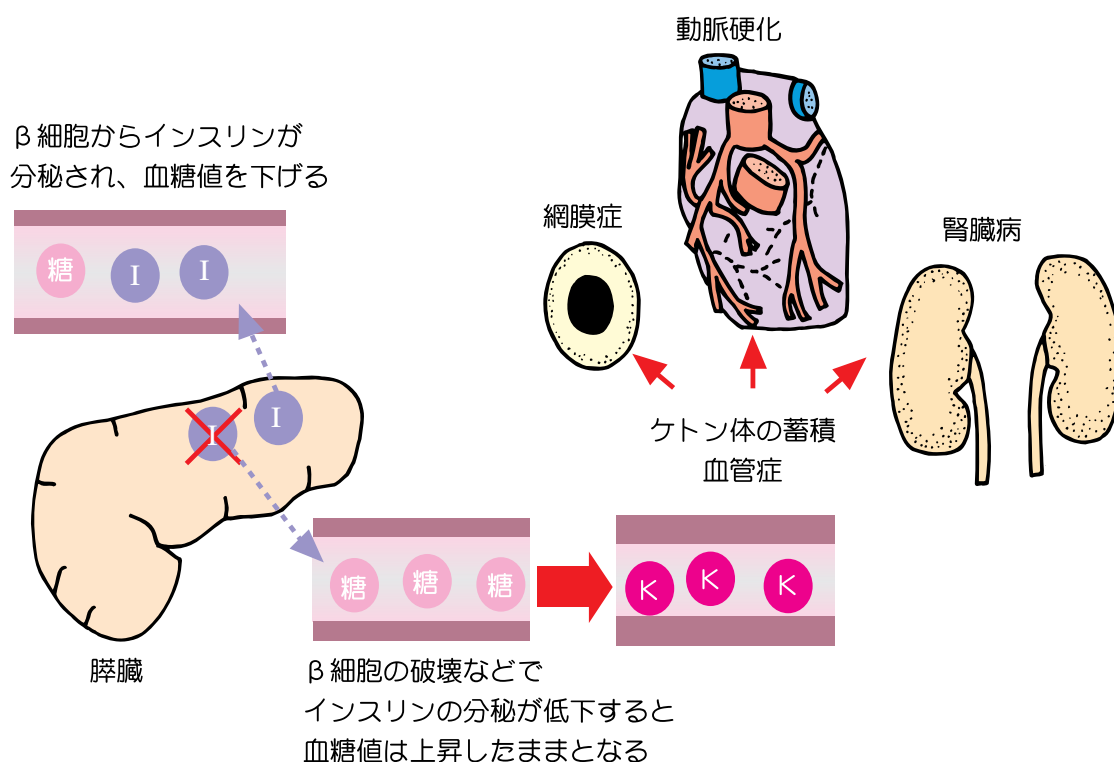
ス、感染などの環境因子が加わることによって徐々に発症します。ケトーシス (血中や細胞外液中にケトン体が増殖した状態) にはなりにくいとされています。しかしながら、進行するとインスリンによる治療が必要になるとされています。

糖尿病は歯周病を悪化させる因子のひとつであることは知られていましたが、同時に歯周病が糖尿病を悪化させる因子でもあることが解明されてきました。糖尿病と歯周病は関係の深い疾患であるといえます。

〈次号〉

- \* 糖尿病が歯周病に影響を与えるメカニズム
- \* 歯周病が糖尿病に影響を与えるメカニズム
- \* 生活習慣病について

掲載いたします。



## お尋ねに答えて

# 味覚について

(社)新潟県歯科医師会  
障害者歯科センター 副実行委員長  
(財)新潟県歯科保健協会 運営委員 滝 豊

**Q：最近家族から食事の味付けが変わったと言われます。自分では同じにしているつもりですが、私の味覚が変わったのでしょうか？**

**A：食事を作る人に味覚障害があると、料理の味は変化します。味覚障害について簡単に説明します。**

### 味覚の種類

味には甘味・塩味・酸味・苦味とうま味の五つの基本味があります。その味の違いは主に舌にある味蕾と呼ばれる感覚器の味細胞が情報を受け取り神経によって脳へ伝えることでわかります。これは絶対味覚と言われ他に接触性味覚いわゆる舌触りや口蓋や頬粘膜の摂食感で感じる味や、嗅覚性味覚つまり食物から出るにおいによって感じる味や、食物の見た目を感じる視覚性味覚や、一人で食事するよりも大勢でした方が美味しいなど食べる環境に左右される環境性味覚があります。

味覚障害には次のようなものがあります。

1. 味を感じない  
味覚減退：味覚が低下する  
無味症：味覚が消失する  
解離性無味症：ある味だけ分からない
2. 味がおかしい
3. 味の嗜好性が変わる

味覚障害の原因の主なものに、亜鉛欠乏によるものがあります。味を感じるには亜鉛が必要です。不規則な食事習慣やファーストフードなどによって栄養のバランスに偏りがでると亜鉛の摂取量が不足します。1日の亜鉛必要摂取量は成人で15mgです。

## 亜鉛を多く含む食品

1日必要量 15mg

食品名		含有量 (mg/100g)
魚貝類	かき	13.2
	いわし	7.2
	たらこ	3.1
肉類	豚レバー	6.9
	牛肉	5.6
	豚肉	3.2
豆類	凍り豆腐	5.2
	そら豆	4.6
	納豆	1.9
卵乳類	卵黄	4.2
	脱脂粉乳	3.9
	チーズ	3.2

### 資料提供

新潟大学医歯学総合研究科 口腔生命科学専攻  
摂食環境制御学講座障害学分野  
伊藤加代子

### 他に

#### 薬剤性

ある種の薬が血液中の亜鉛と結合して体内の亜鉛が少なくなるため

#### 心因性

仮面うつ病や神経症

#### 全身疾患性

糖尿病：唾液中に糖が出るため甘味を感じにくくなる

胃腸障害：亜鉛の吸収障害が起きていることがある

腎疾患：亜鉛欠乏状態になる

貧血：血清鉄やビタミン不足の為味覚障害

#### 感冒後味覚嗅覚同時障害

風邪のウイルスが味細胞や嗅細胞にダメージを与えたり亜鉛の消費量が増えたり薬剤によっても起こる

#### 口腔疾患性

舌苔や舌炎、口腔乾燥症で味覚障害が起こるなど、いろいろ考えられます。