歯科酷書

経済格差から健康格差へ

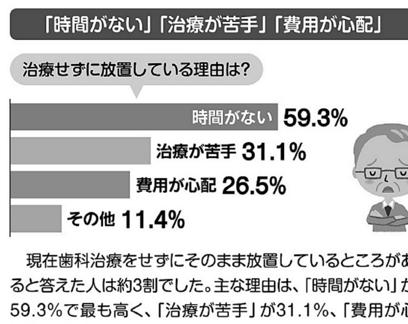
田腰輝幸（代々木歯科）

歯がボロボロでもほったらかし？

去年の六月、共同通信社から気になるニュースがありました。大阪府の公立小学校の歯科検診で約二万四九〇〇人の児童が「受診が必要」とされたのに、半数以上が受診していなかったことが大阪府歯科保険医協会の調査で明らかになったそうです。その中には、虫歯が十数本あったり、歯がぼろぼろになったりしている「口腔崩壊」が含まれます。同協会は「背景には貧困や生活習慣、ネグレクト（育児放棄）など、家庭の問題がうかがえる。まずは行政による医療費助成の拡充が必要だ」と指摘しています。

この問題は、なにも大阪に限ったことではありません。最近では、「社会経済状態と関連した指標でみると、学歴・所得といった社会・経済状態の高低に沿って現れる『社会的勾配』であり、ウ蝕（虫歯）の格差は拡大傾向にある」といったレポートが発表されています。つまり、「経済状態の悪い家庭の児童ほど虫歯が多い」ということです。

近年、経済的事情から医療機関への受診抑制が起こっています。今回の調査は小学生ですが、小学生の経済的貧困＝その世帯（親）の貧困です。特に生命の危機にはほとんど直結しない歯科での受診抑制は、医科よりも大きな影響が出ていると言われています。かかりたくてもかかれない状況が生まれ、口腔内の健康が急激に失われています。しかし、実際に受診されることで私たちの目にふれる方はほんの氷山の一角にすぎず、水面下ではより深刻な口腔内の崩壊がたいへんな勢いで増加しているものと思われます。加えて歯科医療では日常的に普及した治療でも保険のきかない治療があるために、お金の面での不安がさらに受診の原因を妨げる要因にもなっています。



現在歯科治療をせずにそのまま放置しているところがあると答えた人は約3割でした。主な理由は、「時間がない」が59.3%で最も高く、「治療が苦手」が31.1%、「費用が心配」が26.5%でした。

昨年4月に消費税率が8%に引き上げられたことを理由に、今後の歯科受診を「控える」と答えた人が13.2%にものぼりました。

「保険で良い歯科医療」署名にご協力を

私たちは、いつでも、どこでも、だれもがお金の心配をせず、『保険で良い歯科医療』を実現することこそが、今こそ求められていると考えています。今年は「保険で良い歯科医療」の実現を求める請願署名を大きな運動として取り組みますので、ぜひご協力をお願いします。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎（外苑企画商事）

(26) ネットにあふれるインチキ健康情報

2016年11月29日、大手IT企業ディー・エヌ・エー（DeNA）が運用する医療・ヘルスケア情報のまとめサイトWELQ（ウェルク）が閉鎖されました。がんなどの病名をネット検索したとき、同サイトが提供する不正確な医療情報が上位を占拠することが批判され、責任を認めたためです。

標準的な治療情報を押しのけ、1文字1円以下の低い原稿料で作成した記事があふれ、患者さんをミスリードしていました。なかには、サプリメントのラクトフェリンがノロウイルスや放射能保護に効くという「薬機法」（旧薬事法）に違反する情報もありました。

同様なまとめサイトも問題となり、提供を控える動きが続きました。しかし、一番ひどいところがなくなっても、まだ危ない健康情報がネットにはあふれています。

販売業者は、健康不安から「心理的な援助を求めている人は、不安が高いので、どんな内容でも信じてしまう」事につけ込み、「心地よい内容であれば、偽の情報でも信じやすい」消費者に夢を語り、サプリメントを売り込んでいます。

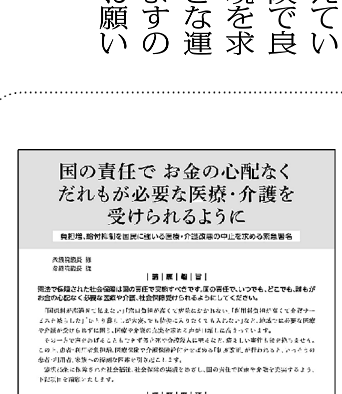
無料で手に入るネット情報でも、作成には費用がかかっています。情報提供者が誰の利益を代表しているのかを見抜く必要があります。

ネットになれた若者でも、ニュースの記事と広告を区別しているのは4割にとどまるという調査結果があります。

インチキな健康情報を見分けるキーワードは、「と、言われています」という語尾です。専門家であれば、決して使わない言葉ですので、覚えておきましょう。

「負担増、給付抑制を国民に強いる医療、介護の改悪の中止を求める」緊急署名に、ご協力お願い致します。

安倍政権は、憲法違反の戦争法を発動し、新任務を付与するなど戦争する国づくりをすすめる一方で、今国会では、医療・介護・年金・生活保護など「負担増と給付抑制」の社会保障費削減を狙っています。医療では、75歳以上の保険料の特例軽減の廃止をはじめ、70歳以上の患者負担上限額の引き上げ、介護保険では、一定収入の方の利用料を2割から3割へと引き上げようとしています。私達は、社会保障の改悪を中止し、医療・介護の充実を求めて、憲法25条に保障された社会保障の充実は国の責任で行うよう緊急署名にとりくみます。皆さまのご協力をお願い致します。



長生きするための食生活 ～その２～

バランスの良い食事

管理栄養士 渡邊雄太（栄養課主任）

健康情報が溢れる現代

僕が食事のお話をするとき、よく言うセリフがこちら。

「これを食べていれば大丈夫！という『万能な食材』は（今のところ）絶対にありません」

困ったとき、人は何かに飛びつきたくなります。それが簡単に出来ることなら尚更に。しかし世の中そんなにウマい話は無いのです。現代はテレビや雑誌から健康情報が溢れています。テレビで「〇〇を食べると～に良い！」と誰かが言えばその食材はお店から無くなり、「この食習慣が〇〇に効く！」と言えば大流行。でも、そんな都合の良い食べ物があれば管理栄養士は廃業です。

では、本当に必要なことは？

それは「バランス」。ただし栄養指導や健康教室で「バランス」という言葉を安易に使うのはいかんせん、不適切だと思っています。なぜならすごく曖昧な言葉だからです。想像してみてください。「バランスの良い食事をしましょうね」と言われて自宅に帰り、食事の用意をする場面。その時、きっとこう思うはずです。「バランスが良いってなんだ？」と。何となく分かるけど分からない言葉。

この曖昧な言葉は、本来の意味をしっかりと理解したうえで使うことが必要です。では、その正しい言い方とは…。それは「主食・主菜・副菜をそろえる」ということ。もっと私たちに身近な言葉に言い換えると「ご飯になるもの・おかずになるもの・野菜になるものを一緒に食べる」ということ。これらは身体を作る・健康を作るうえでとても理にかなった組み合わせなのです。

食事療法においてすべてのベースになっているのはこの一文であり、家庭でも病院でもそれは変わりません。これらの量を増減することで多種多様な病気や疾患に対応しているのです。

もちろん、もっと細かいポイントや知っておくべきことは山ほどありますが、これが健康寿命を延ばす「第一歩」になります。あれもこれもと欲張ってはいけません。一度に沢山の目標を達成できる人間はとても意志の強い極々一握りです。僕を含めその他大勢の人々は、まず足下の土台をしっかりと固めましょう。それから初めて次の二歩目を踏み出す準備が整います。

◇◇◇

おわりに

一生の中で何千、何万回と繰り返される食事。今の食事は未来の自分を作ります。

「人」を「良」くする「食」を目指して。考えてみましょう。