



# 代々木歯科コーナー

連載



虫歯じゃないのに歯が溶ける!?!  
— その126 — 歯科医師 監物佐栄子

みなさん酸蝕歯って聞いたことありますか？酸性の食べ物（柑橘類、酢、炭酸等）によって歯の表面、エナメル質が溶けた状態の歯のことです。

虫歯と酸蝕歯の違いは、虫歯は口の中の磨き残り（歯垢）の中にいる虫歯菌が糖分などを栄養として酸を作り、その酸が歯を溶かして虫歯を作っていきます。酸蝕歯は口の外からの酸（スポーツドリンクや果物など）や胃酸などの酸により歯が溶かされてしまう病気です。

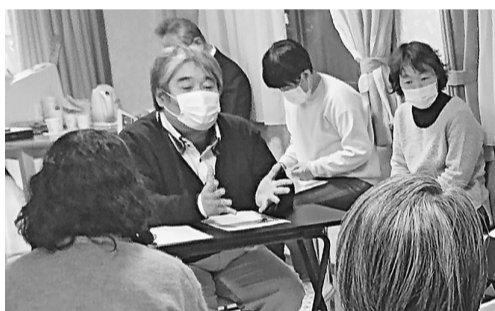


酸蝕歯は歯周病、虫歯につぐ「第三の歯科疾患」として近年問題になっていきます。2015年に東京在住の15歳から80歳までの1108人を対象に行われた調査によると、酸蝕歯のある人の割合は19・3%、約4人に1人が酸蝕歯になっているという結果が明らかになりました。ちなみに欧州7か国で15〜35歳の男女3187名を対象に調査した結果、酸蝕歯の割合は①酸性の飲食物を口にした後は水で口をゆすぐ②酸性飲食物をだらだら食べたり飲んだりしない③寝る前に酸性の飲食物を控えるようにしましょう。



スポーツドリンク

## 新宿地域のケアマネさんと意見交流会を開催



「ヒートショック」の予防についてミニ学習会を行う代田所長



質問にお応えする河邊院長

地域に発信していく大切さを改めて感じました。

12月11日、代々木病院とおおくぼ戸山診療所は「新宿地域・地域包括支援センター&ケアマネさんとの意見交流会」をおおくぼ戸山診療所で開催し、13名の方が参加され診療所の1階は満席状態となりました。

はじめに、おおくぼ戸山診療所所長の代田和博医師から「冬場に気をつけたいヒートショック」と題してミニ学習会を行いました。続いて、代々木病院の「地域包括ケア病棟」や「訪問診療」で、認知症や精神疾患を抱えた方の受け入れも行える

いました。続いて、代々木病院の井口看護副部長から「代々木病院地域包括ケア病棟」について、高木師長から「訪問診療」について、代々木訪問看護ステーション大沢所長からは「訪問看護」について、各々の紹介を行いました。その後、参加者からの質疑応答や意見交流を行いました。



新宿地域のケアマネージャーさんから質問や要望を伺いました

## 鳩森神社で健康チェック



病気や体調の相談も

12月14日のお昼に鳩森神社で「健康チェック」を行いました。血圧測定、体脂肪、血管年齢の測定を行いました。鳩森神社への参拝者や昼休みで通りがかりの地域の方々など8の方が健康チェックを受けました。病気や体調のことでの相談もあり、看護師が対応しました。

## サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)

### (114) 歩行能力を維持する筋力



加齢により歩く力が衰えてくると、動作がおっくうになり、自立した生活を崩してしまいます。日々の運動や食事等によって筋力を保つことは、転倒リスクを減らし、生活の質を改善につながります。

歩く力を維持するとうたう機能性表示食品は、今までに436件の届け出があり、その中で118件は、ブラックジンジャー抽出物を機能性関与成分としたものです。2016年に、6分間歩行テストで効果があったというタイプの医学論文1報を元に発売されたものが最初です。2019年に、日本の販売会社が高齢者を対象としておこなった試験では、プラセボ（偽薬）と比較し、8週目に歩行距離に差が出たとしています。被験者数は両群合計で29名と少な

く、ばらつきが大きな結果でした。有意差があったといっても、プラセボの平均歩行距離562mに対し、被験者の平均が593mと、その差は5・5%です。さらに、どちらの研究でも、椅子立ち坐りテストや握力などの試験では、筋力強化を示す結果を出していません。最初の論文は、筋力と有酸素持久力を高める可能性はあるが、さらなる研究が必要としており、まだ予備的な研究段階です。