



# 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

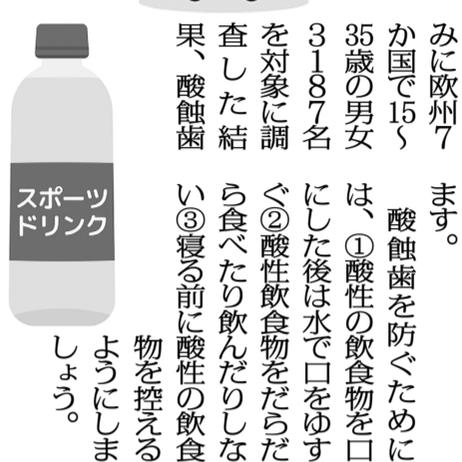
みなさん酸蝕歯って聞いたことありますか？  
酸性の食べ物（柑橘類、酢、炭酸等）によって歯の表面、エナメル質が溶けた状態の歯のことです。

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。

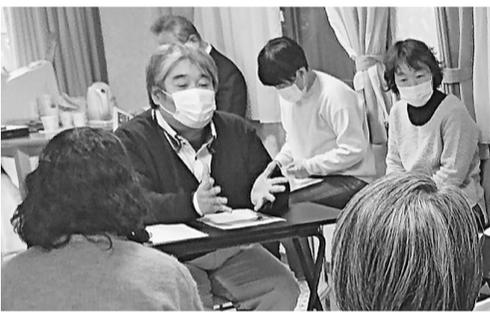


酸蝕歯は歯周病、虫歯につぐ「第三の歯科疾患」として近年問題になっていきます。2015年に東京在住の15歳から80歳までの1108人を対象に行われた調査によると、酸蝕歯のある人の割合は19・3%、約4人に1人が酸蝕歯になっているという結果が明らかになりました。ちなみに欧州7か国で15〜35歳の男女3187名を対象に調査した結果、酸性の飲料物や果物を多く摂取していることが挙げられました。

酸蝕歯を防ぐためには、①酸性の飲料物を口にした後は水で口をゆすぐ②酸性飲料物をだらだら食べたり飲んだりしない③寝る前に酸性の飲料物を控えるようにしましょう。



## 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「冬場に気を付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、代々木病院の河邊博正医師から「認知症や精神疾患のある方について詳しくお聞きして、受け入れについて検討をしています。ぜひ遠慮なくご相談ください。また誰もが安心して療養できるように差額室料もいたいておりません。地域のみなさんと一緒に協力、連携しながら地域の中で役割を発揮していきたい」と話されました。最後に代田所長から「今後も認知症の学習会や、困難な事例にも相談できる場所をつくっていききたいと思えます」と締めくくりました。交流会を通じて、継続して地域に発信していただく大切さを改めて感じました。



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。

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

さらには、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。

日本の試験では、摂取期間中、朝食および夕食時に軽度な運動（10回のハイフスクワット運動）を被験者に義務づけていました。成分を飲むだけでなく適度な運動も欠かせません。

く、ばらつきの大きな結果でした。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。