



—昭和大学歯科病院の理念—

患者本位の医療
先進医療の推進
良き歯科医師の育成

発行責任者 病院長 榎 宏太郎
編集責任者 広報委員長 丸岡 靖史
〒145-8515 東京都大田区北千束2-1-1
TEL 03-3787-1151 (代表) いちいちごいち

ホームページ: <http://www.showa-u.ac.jp/SUHD/index.html>

アンチエイジングに筋トレを 老化防止に役立つ運動とは？

昭和大学歯科病院 内科クリニック 科長 井上 紳

体力のピークは男性35歳、女性は30歳と言われています。この時期を境にして、筋肉のボリュームはどんどん低下していきます。中高年になって体重は横ばいか漸増の方が多いたと思われるかもしれませんが、実は筋肉量は落ちていて脂肪に置き換わっているのです。そして現在、高齢者の身体機能障害で問題として、筋肉の萎縮である「サルコペニア」、運動機能や認知機能など身体活動全体の低下を示す「フレイル」、下肢を中心とした運動器の障害により要介護状態となる「ロコモティブシンドローム」などが挙げられています。

今回は、高齢者の機能低下の中心にあつて最も対策が必要と考えられている筋肉量の低下、すなわちサルコペニアでみられる現象と対策をお話します。

サルコペニアは加齢や病気、周囲の環境の影響により筋肉量が減少し、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力低下が生じる現象です。もっとも重要な評価基準は歩くスピードで、日本人を含むアジア人特有の診断基準では、6m歩行での速度が0.8m/秒(時速約2.9km)以下になるとサルコペニアと診断されます。もう一つの指標は握力で男性26kg未満、女性18kg未満が基準です。杖や手すりが必要になるなど身体機能の低下がみられます。体の筋肉量を測定する方法には下肢

CT画像のほか、骨塩定量にも用いられるDXA法、電気抵抗を応用したBIA法等があります。

サルコペニアは筋タンパクの合成に必要な因子の減少や、筋タンパクの分解が筋タンパクの合成を上回ったときに生じます。その背景に加齢による筋肉細胞の減少、身体不活動による廃用萎縮、成長ホルモンや副腎皮質ホルモンなどの低下、運動神経の変性・萎縮、栄養の吸収不良など様々な因子があります。この中で加齢にともなう筋肉量の減少を補う最も重要な手段として、下肢を中心とした運動をスポーツ施設等で行うトレーニングがあります。立った姿勢から椅子に中腰で腰掛ける姿勢をとるスクワット、足を前に投げ出した姿勢を取るラウンジ、これら下肢筋力の増強トレーニングに加えて、腰痛対策として腹筋運動も重要です。恥ずかしながら小生自ら写真で要点をお示します。

もう一つ、運動を続けるのに重要な要素として、声を掛け合ってお互いの体調をそれとなく確かめ、労りあう仲間やパートナーの存在があります。平均余命はどんどん伸びていきますが長寿に応じた身体機能の維持を心がけたいものです。



スクワット(前傾に注意)



ラウンジ(膝の角度は直角)



腹筋(手は膝の高さまで)

昭和大学歯科病院 内科クリニック 紹介



内科クリニックは、医師2名（循環器専門医/診療科長1名・呼吸器/アレルギー専門医1名）に加え、看護師スタッフおよび事務スタッフの診療体制です。今回は、当クリニックに相談の多い花粉症をテーマに取り上げたいと思います。

「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」、これは花粉症を始めとしたアレルギー性鼻炎の3大症状です。本年度も1月～2月ころから大量の花粉が飛び始めました。花粉の飛散するこの時期は、花粉症の患者さんたちにとってはとても悩ましい季節です。中には「花粉」という言葉を聞くだけで鼻がむずがゆくなる、という人もいるかもしれません。

しかし、花粉の気持ちになって考えてみましょう。じつは彼(彼女?)らは、何も悪いことはしていないのです。それなのにいつもみんなからとても嫌われて、疎まれてしまっています。もしかしたら、そんなに嫌わないでよ、と思っているかもしれません。

では、花粉症とはどのようなメカニズムで起こるのでしょうか。私たちの体は、“花粉”という異物(アレルゲン)が侵入するとまず、それらを“敵”とみなして排除するかどうかを考えます。排除すると判断した場合、体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっています。この物質を「IgE抗体」と呼びます。抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。その結果、肥満細胞から化学物質

(ヒスタミンなど)が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、などの症状が出てくるのです。

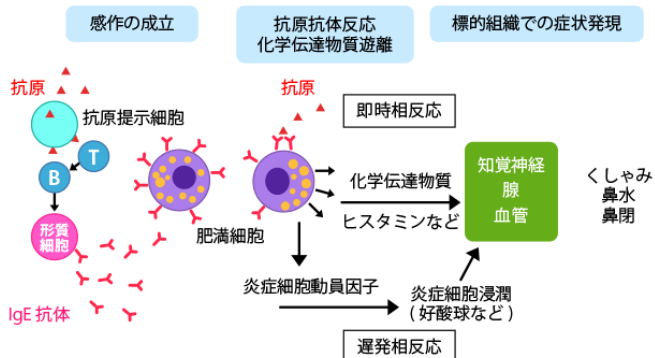
これまでの花粉症の治療は、抗ヒスタミン薬内服による薬物療法や、点鼻薬などの局所療法が中心でした。しかしこれは根本治療ではなく、薬をやめれば多くの場合症状が再燃してしまう、というジレンマがありました。つまり花粉は、いつまでたっても、いわば“敵”のまま、ということになります。

一方、2014年からは、舌下にアレルゲンを数分間ためてから飲み込む「舌下免疫療法」(※1)が登録医療機関で施行可能になりました。これは、アレルゲンを少量ずつ増量しながら舌下投与し、アレルギー反応をおこしにくくする治療法です。いわば、いつそのこと、花粉と仲良くなって“味方”にしておこう、という治療方法です。花粉の気持ち(?)にも配慮した治療方法と、いえるかもしれません。これは自宅で投与でき、従来の皮下投与による方法と比べ安全性が高いことが特徴です。これまで薬物療法しか行ってこなかった患者さんにとっても、有力な選択肢が増えたと言えるでしょう。歯科病院内科クリニックでも、おくれればせながら現在診療開始に向けた準備を進めております。

このほか、当クリニックでは、睡眠時無呼吸症候群に対するCPAP療法、禁煙治療などを行っています。どうぞよろしく願いいたします。

※1 効果には個人差があります。必ずしも全員に適応になるわけではありません。治療前に検査が必要になることがあります。治療を受ける前に必ず、治療に必要な期間や費用、副作用などに関する医師の説明を十分受けてください。

昭和大学歯科病院 内科クリニック 安藤 浩一



日本アレルギー学会 (<http://www.jsa-pr.jp/html/sickness.html>)



昭和大学歯科病院 内科クリニック スタッフ

科長就任のご挨拶



歯内治療科
科長 鈴木 規元

平成29年4月1日より、歯内治療科の診療科長を拝命いたしました鈴木規元です。責任の重さに日々身の引き締まる思いです。

歯内治療科は歯の根(根管)の治療を専門に行う診療科です。適切な歯内治療を行うことは、歯を保存し永く機能させるためには非常に重要ですが、根管は複雑な形態をしており、また直視することが困難なため、治療が難しくなることも少なくなく、高度な専門治療を必要とするものが多々ありま

す。当科では、実体顕微鏡や歯科用CTなどの最新の機器・技術を併用することで、より精細な歯内治療を行っております。

医局員一同、最高の歯内治療を患者さんに提供するべく、日々研鑽を積み、情熱をもって診療にあたっております。患者さんおよび地域の先生方に、よりご満足いただける質の高い治療を提供できるよう、さらなるレベルアップを目指して努力して参る所存ですので、今後ともご指導・ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



小児歯科
科長 島田 幸恵

このたび、平成29年4月1日付で小児歯科の診療科長を拝命しました。小児歯科は、むし歯・歯肉炎の早期発見と予防、治療、ならびに乳歯・永久歯の萌出(生え代わり)の管理を通じて健全な永久歯列を育成し、口腔の健康から全身の健康に寄与することを目的にしています。一口腔一単位で、予防を含め、将来の状態を予測しながら歯科治療を行っていきます。

小児歯科では、むし歯・歯肉炎の治療、外傷・顎骨腫瘍などの外科処置、永久歯が生えるまで

の入れ歯(保隙装置)の治療など多岐に渡り、また小児の成長に合わせた行動のコントロールを行っていきます。治療後も定期検診を行うことで、お口の健康の大切さや、お子さん自身が口腔衛生の重要性を理解し、保護者の方から徐々にお子さん自身が歯磨きなどを自立し、最終的には、自分でむし歯や歯肉炎にならないように、おやつや飲み物、歯磨きなどを自分でコントロールして自律できるように促していきます。

われわれ小児歯科のスタッフは一丸となってお子さまのお口の健康をサポートしていきますので、ぜひ小児歯科を受診してみてください。



顎関節症治療科
科長 菅沼 岳史

本年4月1日付にて昭和大学歯科病院顎関節症治療科科長に就任いたしました菅沼岳史と申します。私は1985年から当院において歯に被せものをする治療や入れ歯を専門とする補綴歯科に所属しておりましたが、前船登雅彦科長が定年退職され科長に就任することとなりました。

近年、顎関節症の原因は咬み合わせだけでなく、それを含めた多くの因子が絡み合って発症す

るという説が主流となり、私の若い頃とは顎関節症に対する考え方が変化してきております。こうした変化に対応しながら、これまでの補綴歯科における咬み合わせに関連する顎関節症の患者さんの治療経験を基盤として常に最新情報をアップデートして診療を行ってまいります。常勤スタッフ2名、臨床研修医1名、非常勤スタッフ4名の少ないスタッフですが、それぞれが密に連携することにより、少しでも多くの顎関節症患者さんのお役に立てることができれば幸いです。今後ともよろしくお願い申し上げます。

COOL BIZを実施しています。

昭和大学では夏期に、環境省が中心となって実施されている環境対策などを目的としたクールビズ(衣服の軽装化)や地球温暖化の原因となるCO2を削減するために、冷房時の室温を28℃にするなど昭和大学一丸となって環境対策に取り組んでおります。



当院も同様に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

クールビズ実施期間:平成29年5月1日(月)～9月30日(土)

事務課

COOL BIZ

28℃ 設定温度

ON OFF スイッチ

コンセント

節電モード パソコン

実施期間:平成29年5月1日(月)～9月30日(土)

※気象条件により、期間は変更する場合があります。
昭和大学は、全施設一丸となって節電に取り組んでおります。
看護師・歯科衛生士・診療放射線技師・薬剤師・歯科技工士・臨床検査技師・事務員は
ポロシャツを着用しております。

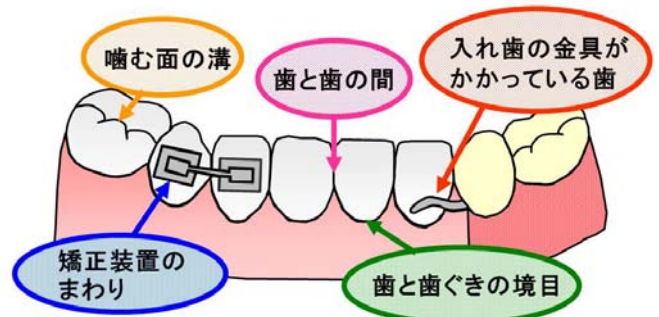
学校法人昭和大学

歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。2017年の標語は「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯です。生涯を健康で若々しく豊かに過ごすためには、「よく噛んで、よく笑う」ことです。歯や口の健康を保つことは、単に食物を咀嚼する役割だけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るためのQOLの維持にも繋がります。「よく噛むこと」は、脳への血流をよくし、脳を活性化させボケにくくし、「よく笑う」ことは、自己免疫力が高められ、健康にも繋がると言われています。口の中が清潔で環境(虫歯や歯周病がないなど)が整い、機能(食べる、話すなど)がしっかりしていれば、全身に影響するような病気(肺炎など)にもなりにくいと言えます。歯と口は健康に生きていく力を支えます。歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持し、「80歳以上20本以上自分の歯」を目指していきましょう。いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯と口を作り健康寿命を延ばしましょう。

歯科衛生室 鈴木恵美

フラーク(歯垢)が残しやすい所は、むし歯になりやすい所!!



歯と口の健康を維持するには・・・

ご家庭で行う (ご自身が行う)

- ・ブラッシングの習慣化
- ・効果的なブラッシング実施
- ・栄養バランスの良い食事
- ・間食(糖分摂取量)のコントロール

歯科医療機関で行う (専門家が行う)

- ・治療(虫歯、歯周病など)
- ・ブラッシング指導を受ける
- ・専門家によるクリーニング
- ・定期検診
- ・歯科ドック
- ・リスク判定

編集後記

5月といえばゴールデンウィーク!と鯉のぼりですが、五月病にも注意です。ところで1月病、2月病、3月病・・・12月病というものもあるのはご存知でしょうか? 1月病:胃もたれ、2月病:バレンタイン症候群、3月病:失恋、4月病:張り切りすぎ症候群、6月病:(梅雨なので)食中毒、体調不良、7・8月病:熱中症、9月病:運動会症候群、11月病:霜焼け、12月病:胸やけ・・・だそうです。皆さまどうぞお大事に。(K.A)