

栄養クリニックは、平成20年度の開設記念公開講座に始まり、これまで8回の公開講座を開催してきた。本年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染予防のため、Zoomを使用してのオンライン開催となった。「健康寿命延伸のための運動とお口の健康」をテーマに下記の通り、2つの演題で実施した。

日時	：令和3年12月11日（土） 13:30～16:00		
開催方法	：オンラインミーティングアプリZoom		
総合司会	：本学家政学部食物栄養学科 教授／栄養クリニック指導教員	米浪	直子
開会挨拶、講演1座長	：本学家政学部食物栄養学科 教授／栄養クリニック長	宮脇	尚志
閉会挨拶、講演2座長	：本学副学長／副栄養クリニック長	中山	玲子
参加者	：約80名		

講演1：転ばぬ先の杖・転ばぬための知恵 ～健康長寿のための運動

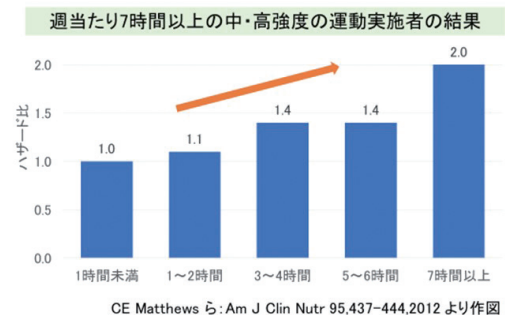
講師：本学家政学部食物栄養学科教授／

栄養クリニック研究員 坂手 誠治氏

サルコペニアやロコモティブシンドロームは、いずれも進行すれば、日常生活に支障が生じたり、介護が必要になるリスクが高くなる。これらの予防には身体活動や運動が重要となる。ちなみに、身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指し、日常生活における労働、家事、通勤等の「生活活動」と体力の維持・向上を目的とし計画的・継続的に実施される「運動」を含む。重要な点は、運動を実施していないことでなく、身体活動が不足している点である。

次に、座位行動について紹介する。座位行動とは、「座位および臥位（がい）におけるエネルギー消費量1.5Mets以下のすべての覚醒行動のこと」とされる。「座位行動」に関する研究報告として、オーストラリアの調査では、1日のテレビ視聴時間（＝座位時間）が1日2時間未満群に比べて、4時間以上群では、総死亡リスクが1.46倍高いことが報告されている。アメリカの女性看護師を対象とした調査でも、テレビ視聴時間の長さが2型糖尿病や肥満の発生リスクと関与することが報告されている。さらに興味深い報告として、週当たり7時間以上の中・高強度の身体活動を実施している者のテレビ視聴時間別にみた総死亡と冠動脈疾患での死亡リスクについて、1日のテレビ視聴時間が1時間未満群と比べて、7時間以上の群では、総死亡リスクが1.5倍、冠動脈疾患による死亡リスクは2倍高い（図1）。つまり、十分に運動を実施していても座っている時間が長いとダメだと言えそうである。「WHO身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）」

にも「座りすぎは心臓病、がん、2型糖尿病のリスクを高める。座りっぱなしの時間を減らし、身体活動を行うことは健康によい」と記載されている。座位行動に対しては、歩行のような活動だけでなく、立ち上がることや立ち歩き程度の座位行動の中断でも、血圧や血糖値のコントロールに対し有効とする報告もある。ここでは「30分に1回は立って動く」ことをすすめたい。具体的には、スマホやリモコンを立ちあがらなと取れないところに置く、テレビのCM時に体操をするなどが挙げられる。以上、身体活動ピラミッド（図2）に示すよう、大きな方向としては、身体活動は増加、座位行動は減らす。そして、余裕があればストレッチや筋トレを行い、時々スポーツ活動を楽しむ。こうした心掛けが、生活習慣病予防や将来の介護予防に対し重要と言える。



1日のテレビ視聴時間が1時間未満群に比較し、7時間以上群では、冠動脈疾患による死亡リスクは2倍高い。⇒日頃、運動をしっかりと実施していても、座位時間が長いと生活習慣病のリスクとなる。

図1. テレビ視聴時間別にみた冠動脈疾患の死亡リスク

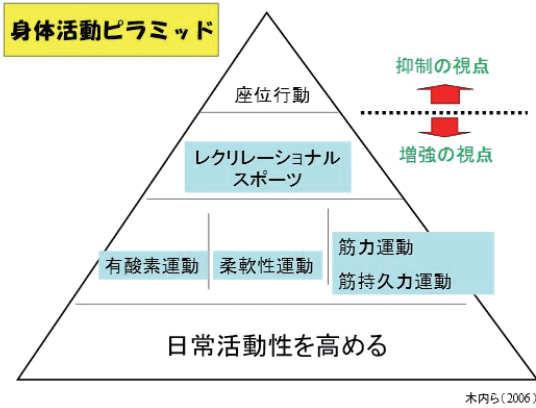


図2. 身体活動ピラミッド

参加者の評価：満足65%、やや満足35%（回答43名）

感想：

- ・座り過ぎの不健康さを改めて認識しました。30分フィットネスに通っているし、自転車通勤で働いているから多少座り過ぎても大丈夫と思っていたのでショックでした。
- ・座位行動が長いと運動効果をも減少させる、とのお話を様々なデータに基づいてお話しください、目から鱗状態です。身体活動量ばかりに気をとられておりました。今後は心して毎日を過ごしたいと改めて思った次第です。とても分かり易いご説明を有難うございました。

講演2：「歯とお口にまつわる新常識ウソ・ホント！
～毎日を健康に過ごすために知っておきたい3つのお話～」

講師：大手前短期大学歯科衛生学科助教 白水 雅子 氏

歯科医療の啓発活動のひとつに「8020運動」がある。これは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、2016年の調査では、およそ2人に1人が8020を達成している。健康長寿の延伸に向けて、歯科口腔保健が寄与するために次なる目標となるのは、残存歯を生かした口腔機能の維持・向上である（図1、2）。

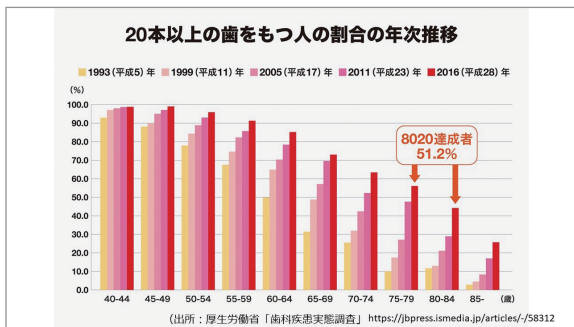


図1

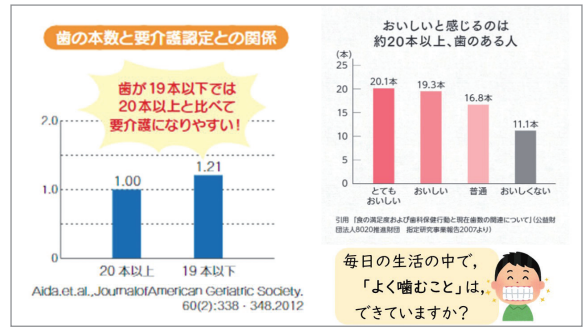


図2

1. オーラルフレイルとは

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどをオーラルフレイルとよぶ。これは、身体の衰え（フレイル）の一つであり、病名では口腔機能低下症という。65歳以上の高齢者を対象とした調査において、①半年前に比べてかたいものが噛みにくくなった、②お茶や汁物でむせることがある、③現在の歯数が20本未満、④滑舌の低下、⑤噛む力が弱い、⑥舌の力が弱い、という6項目のうち3項目以上該当する人をオーラルフレイルと定義し、4年間の追跡調査を実施した結果、オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて、身体的フレイルで2.4倍、生存率で2.2倍リスクが高まった。（Tanaka T, 2018）（図3）。オーラルフレイルは、可逆的であり、健康と機能障害との中間に位置づけられている。つまり、当人および医療従事者が早めに気づき、適切な対応をすることで重篤化や進行の予防ができる。

オーラルフレイル最新の研究

地域在住高齢者を対象とした研究で、オーラルフレイル、プレオーラルフレイル（オーラルフレイル予備軍）は、死亡リスクが高まることやフレイル（虚弱）、要介護になりやすくなることがわかった。

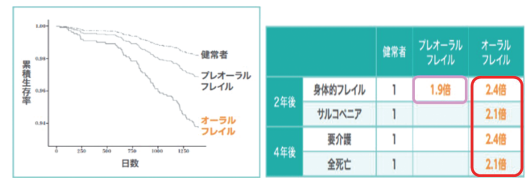


図3

2. 歯と食いしばり

口腔機能の重要性が高まるなか、「正しく噛むこと」も注目されている（図4、5）。現在では、咀嚼回数の減少から食事時間が短くなる一方で、Tooth Contacting Habit（歯列接触癖：TCH）にも注意が必要である。TCHとは、上下の歯を持続的に（約20分以上）接触させる癖であり、例え強い力で噛みしめなくても、上下の歯が軽く接触する程度でも筋の緊張・疲労が生じる（図6）。本来、安静時において口を閉じている時は、上下の歯は接触しない。これを安静空隙とよぶ。パソコンなどを下を向いておこなう作業や、長引くマスク生活によって、無意識に上下の歯が接触していないか注意が必要である（図7）。

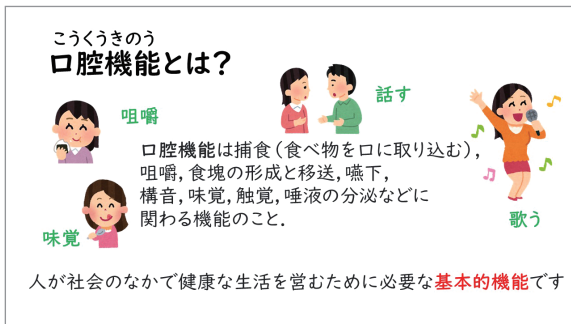


図4



図5

TCHとは？

“Tooth Contacting Habit”（歯列接触癖）の略。
上下の歯を **持続的に（20分以上）** 接触させる癖のこと。

実際はグッと強い力で行わなくても、上下の歯が接触する程度でも筋の緊張・疲労が生じる。



図6

TCHから影響すること

上下の歯の接触時間が長くなると、筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増え、起床時症状（顎の疲労感、歯の違和感、口が開きにくいなど）や顎関節症、**様々な不定愁訴**に関わっている可能性が考えられる。



図7

3. 歯とお口のケア

歯科の2大疾患であるう蝕（むし歯）と歯周病は、食生活や喫煙など全身の生活習慣病との関連も深い。中でも歯周病は、口腔に起因する持続的な炎症が原因と考えられる。いずれも予防が可能であるため、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を上手に取り入れていただきたい。日常において口腔の微細な変化に気づくためには、日ごろより気軽に相談ができるかかりつけ歯科医の存在は大きいと考える。

参加者の評価：満足61%、やや満足34%、
どちらもない5%（回答41名）

感想：

- ・具体的で非常にわかりやすい内容でした。口の健康が身体機能全体に影響することを再確認できました。福祉の仕事をしているので、介護予防を広く多くの人に意識してもらうのに、食べることに着目することが関心を持ってもらうきっかけにもなると思いました。
- ・近頃、口腔機能の低下、またその防止についてのお話を聞く機会が多くあり、パタカ発音や左右の頬を舌で押しつける運動などをしておりますが、時々さぼり気味です。お話をうかがい、毎日行うことが大切と改めて思いました。ご無沙汰している歯医者さんにも行ってみようと考えています。分かり易いお話と可愛いイラスト付きのパワポ資料、有難うございました。

（松並 晃子）