

8020推進財団 第10回
フォーラム8020・
にいがた
健口文化フォーラム
2012 in 長岡

のぼそう健康寿命 ～食べる幸せ、生きる力～

報告書

日時

平成24年

10/13^土

会場／ハイブ長岡 新潟県長岡市千秋3丁目315-11

主催／8020推進財団、新潟県、新潟県歯科医師会
長岡歯科医師会、見附市歯科医師会
柏崎市歯科医師会、長岡市

8020推進財団 第10回 フォーラム8020・ にいがた 健口文化フォーラム 2012 in 長岡

のばそう健康寿命 ～食べる幸せ、生きる力～

日時：平成24年10月13日(土) 10:00～16:30

会場：ハイブ長岡

主催：8020推進財団、新潟県、新潟県歯科医師会、
長岡歯科医師会、見附市歯科医師会、
柏崎市歯科医師会、長岡市



目 次

開催概要	3
当日プログラム	5
講演者プロフィール	6
開会宣言	
8020推進財団専務理事 新井誠四郎	7
開会挨拶	
8020推進財団理事長・日本歯科医師会長 大久保満男	8
長岡市長 森 民夫	10
新潟県福祉保健部長 若月 道秀	11
新潟県歯科医師会長 五十嵐 治	13
講 演	
「健全な心身は健全な歯に宿る ― 健康寿命と8020 ―」	
東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 教授 辻 一郎	14
「タニタ社員食堂健康セミナー」	
(株)タニタ 管理栄養士・健康運動指導士 龍口 知子	20
「食卓の向こう側に見えるもの～だから食育なんだ」	
西日本新聞社 編集委員 佐藤 弘	27
「食べる ― 生きる力を支える生活の医療」	
8020推進財団理事長・日本歯科医師会長 大久保満男	33
フォーラム写真集・出展ブース一覧	49

8020推進財団第10回フォーラム8020・ にいがた健口文化フォーラム2012 in 長岡 開催概要

テーマ

のぼそう健康寿命～食べる幸せ、生きる力～

趣旨

日本歯科医師会および当時の厚生省が「80歳で20本以上の歯を保とう」という8020（ハチマルニイマル）運動を提唱して二十数年が経ちました。近年、8020達成率が38%となり、国民運動として一定の評価をいただいています。8020推進財団は、国民がいつまでも健康で元気に暮らすために、8020達成者が50%を超える「8020健康長寿社会」を目指した住民参加型の新しい8020運動を展開しています。

一方、新潟県では行政主導ではなく県民の皆様が自らの習慣を改善し8020を達成できるよう、またお口の健康を保つということが新潟県の文化として定着することを目指して、にいがた健口文化醸成事業を展開し社会的な支援の仕組みづくりを目指しています。

このたび、この長岡の地で、二つの事業を融合させたフォーラムの開催が実現しました。80歳で20本以上の歯を保つために、幼児期、学童期、成人期、壮年期には、どの様な準備をしておく必要があるのか？ 20本(以上)の歯で、何をどの様に食べる(噛む)のか？ また歯を失ってしまった人々が希望を持つにはどのようにしたらよいのか？ この機会にあらためて8020運動が目指すものについて考えてみたいと思います。

主催

8020推進財団、新潟県、新潟県歯科医師会、長岡歯科医師会、見附市歯科医師会、柏崎市歯科医師会、長岡市

後援

日本歯科医師会、日本歯科衛生士会、日本歯科技工士会、日本学校歯科医会、日本歯科商工協会、母子保健推進会議、日本家族計画協会、日本栄養士会、母子衛生研究会、日本食生活協会、日本公衆衛生協会、柏崎市、見附市、出雲崎町、刈羽村、新潟県教育委員会、新潟県栄養士会、新潟県食生活改善推進委員協議会、JA新潟中央会、新潟県歯科保健協会、新潟県歯科衛生士会、健康ビジネス協議会、新潟大学歯学部、日本歯科大学新潟短期大学、明倫短期大学、東北新潟歯科用品商協同組合新潟県支部、パナソニック(株)、新潟日报社、BSN新潟放送、月刊新潟Komachi

[順不同]

日 時 平成24年10月13日(土) 10:00~16:30

会 場 ハイブ長岡 新潟県長岡市千秋3丁目315-11

参加対象者 一般参加者、歯科保健・行政・教育・医療関係者等


参加費

- 入場無料（どなたでも参加できます。）
- ただし、講演会のみ事前申込制（定員550名）

主な内容

- 特別講演4題
- フォーラムオリジナルタニタ弁当の試食
よく噛んで食べることは、様々な点において良い効果をもたらすことをタニタ弁当を通して参加者へ紹介し、食べ方についても考える機会とする。
- 歯の健康や食に関するブース出展
歯や口の健康づくりに関する情報の提供、健康相談、また地元の特色ある健康づくりの取組情報や郷土食の展示、試食等を行う
- よい歯の図画ポスター・標語の展示等

当日プログラム

時 間	所要時間	内 容	演題・講演者
10:00~		開会宣言	8020推進財団専務理事 新井誠四郎
10:05~		オープニングステージ 	悠久太鼓「華童会」 （長生保育園の園児のみなさま） プロフィール 長生保育園は季節の自然の光と風がいつも通りぬけ、子ども達も職員もその光を全身で受け止め、日々の生活を過ごしています。園舎のまわりも四季の花の香りと色どりがあふれています。 心を育てようと和太鼓にとりくんで27年になります。 保育士を華にたとえ、子ども達の童をとり、悠久太鼓華童会と命名されています。軽快なリズムでのりのよい、オリジナルで創作した太鼓や笛の音色をぜひお楽しみください。
11:00~		受付開始	
11:20~	20分	ミニコンサート 	佐藤英里（ひらり）さんによるピアノ弾き語り プロフィール 三条市在住の小学校5年生の女の子。視神経低形成により生まれつきの全盲。ゴールド・コンサートでグランプリを受賞、シンガーソングライターとして注目され、地元メディアだけでなく、全国ネットにて特集放送がOAされている。7月に初のCDを発表。
11:40~	20分	開会挨拶	8020推進財団理事長・ 大久保満男 日本歯科医師会長 長岡市長 森 民夫 新潟県福祉保健部長 若月 道秀 新潟県歯科医師会長 五十嵐 治
12:00~	40分	講演Ⅰ	「健全な心身は健全な歯に宿る — 健康寿命と8020 — 東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 教授 辻 一郎
12:45~	40分	講演Ⅱ	「タニタ社員食堂健康セミナー」 (株)タニタ 管理栄養士・健康運動指導士 龍口 知子
13:25~	10分	質疑応答・配膳	
13:35~	20分	試 食	オリジナル「タニタ弁当」の試食（お弁当を配付します）
14:05~	40分	講演Ⅲ	「食卓の向こう側に見えるもの〜だから食育なんだ」 西日本新聞社 編集委員 佐藤 弘
14:55~	45分	講演Ⅳ	「食べる — 生きる力を支える生活の医療」 8020推進財団理事長・日本歯科医師会長 大久保満男

講演者プロフィール（講演順）



東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 教授

辻 一郎

【略 歴】

1983年に東北大学医学部を卒業。リハビリテーション専門医から予防医学へ。1991年に米国ジョーンズ・ホプキンス大学公衆衛生学部疫学科に留学。帰国後、東北大学医学部講師、助教授を経て、2002年より現職。厚生労働省「健康日本21評価チーム」座長、同「次期国民健康づくり運動計画策定委員会」委員長などを務める。



(株) タニタ 管理栄養士・健康運動指導士

龍口 知子

【略 歴】

食品会社、病院、介護関連企業を経て現在は株式会社タニタにて、ダイエットサポートや、健康セミナーの講師、メタボ対策の特定保健指導などの健康支援サービスを担当。また、ベストセラーとなったレシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂定食」（大和書房刊）を監修するタニタ栄養士委員会のメンバーも務める。



西日本新聞社 編集委員

佐藤 弘

【略 歴】

中学時代、有吉佐和子の「複合汚染」を読み、ふるさとの野山がおかされていくわけを知る。百姓を志し、東京農大農業拓殖学科に進学するも、深遠なる「農」の世界に触れ、実践者となることを断念。側面から支援する側に回ろうと西日本新聞社に入社。システム開発部、日田支局、筑豊総局、経済部などを経て、現在、編集企画委員会で「農、食、暮らし」を担当。1961年生まれ。福岡市出身。



8020推進財団理事長・日本歯科医師会会長

大久保満男

【略 歴】

1942年静岡県生まれ。1966年日本大学歯学部卒業。1967年静岡市に歯科大久保医院開設。社団法人静岡市歯科医師会会長、社団法人静岡県歯科医師会会長、同警察歯科医師会会長等を経て、2006年から現職。8020推進財団理事長。



8020推進財団専務理事
新井誠四郎

公益財団法人8020推進財団専務理事の新井でございます。

8020運動は平成元年日本歯科医師会と厚生労働省が提唱致しまして23年が経過致しました。

昨年の私共の財団の調査によりまして8020運動の国民の認知度は約75%ございまして、昨年の国の歯科疾患実態調査の発表では8020達成者率が38%になったとのことで8020運動の結果がでていことに大変喜んでおります。

私共の8020推進財団は平成12年12月1日の設立でございまして今年で13年目を迎えておりますが、8020運動を文化的な国民運動にとのスローガンのもと歯科医師会は勿論のことサンスター、ロッテ、ライオン、パナソニック、歯科商工会様等々多くの企業・団体のご理解ご支援により積極的に事業を展開し、成果を挙げるべく努力をしております。

8020推進財団では5年程前より日本歯科医師会と共に国民がいつまでも健康で元氣

に暮すために8020達成者が50%を超える「8020健康長寿社会」を目指した住民参加型の新しい8020運動を展開しております。

この度は当、長岡市におきまして8020運動先進県であります新潟県歯科医師会のご理解・ご協力によりまして8020推進財団第10回フォーラム8020、又にながた健口文化フォーラム2012in長岡を共催する運びとなりました。

実行委員会のメンバーの方々を始め、関係する皆様方に深く感謝を申し上げまして開会宣言とさせていただきます。

本日は誠にありがとうございました。



8020推進財団理事長・
日本歯科医師会長
大久保満男

皆様こんにちは。ご紹介いただきました日本歯科医師会会長、そして8020推進財団の理事長を務めております大久保と申します。

まず最初に今の佐藤英里さん、本当にすてきな音楽をありがとうございました。小学校5年生というと11歳か12歳だと思いますが、人生って不思議なものですねと歌われるとうーんと思いましたが、でも歌の力のすごさというのは12歳の人生を今まで生きてきた、言ってみればまだ子どもであろうと、今年、私70歳になりましたが70年を生きてきた私もそれぞれ年数の違いはあれ、人生って不思議なものだという思いをもっている。そのことを歌でああいうふうに歌われると、ああ、たぶん英里さんの人生もこの12年間不思議なものだと彼女は感じていたんだろうなということを納得させられる、たぶん皆さんもそんなふうにお聞きになったんだろうと思います。

願わくば、もうそのころ私はいませんが、40年、50年経って英里さんがプロであれア

マチュアであれ、音楽家として音楽を歌う時に、どんな人生って不思議なものですねという歌を歌われるか、本当に楽しみだなと思って聞いておりました。

実はこのような話を最初にいたしましたのは、この8020というのは実はそういうことにとっても関わっています。平成元年に80歳になっても自分の歯を20本持って元気な人生を送りましょう。それを私たち歯科医師は支えますということのために厚生労働省と日本歯科医師会が共同で始めた運動があります。そして今その運動は様々な形で大きく広がっております。

一番最後に私は講演をさせていただきますが、タニタのお弁当を食べたらお帰りにならないで最後迄お話をお聞きいただけたら大変ありがたいと思います。そこで細かいことは申し上げますけれども、レジメにも書きましたが、私の敬愛する友人の哲学者、鷺田清一さんという方が「生きるということは食べ続けることだ」とある本の中に書きました。

確かに人間は自分の命を生き続けさせるために毎日食べなければいけません。食べなければやがて人間は衰弱をして死んでいきます。と、同時に鷺田さんといつも話をするのですが、人間の不思議さは実は食べるということとはただ単に命を永らえるためだけに食べるのではないということ。今日のテーマである、のばそう健康寿命は、どんなものを食べたかによって自分の健康がどう保てるかが決まってくる。そしてさらにまた誰と一緒に楽しい食事をしたかによって自分の人生が豊かになる。

できるなら自分の歯をたくさん残して食べるということが基本にないと本当に自分自身の人生を不思議なものだとか、豊かであるとか、あるいは不幸だとかいろんな思いを感じながら生きていくことはできないと思います。

もちろん歯科医師が皆様方の人生を支えるわけではありません。皆様方が本当に自分で自分らしい人生を送っていくことのほんのわずかな手助けをしたいと思っておりますけれども、その中でも歯を残すことがとても大きな要素になるということ、今日の辻先生から始まる講演で講師の皆様からお話していただけることと思います。そしてそれを受けて私は最後に話をさせていただきます。

今日のこのフォーラムが参加していただいた皆様にとって実りの多いものであることを祈念しつつ冒頭の挨拶といたします。

まことにありがとうございました。



長岡市長
森 民夫

皆さんこんにちは。本日は長岡市民にとりましても大変有意義なフォーラム8020、及びいがた健口文化フォーラムの開催にあたり、長岡市長として関係者の皆様から感謝を申し上げたいと思います。どうもありがとうございます。

実は長岡の誇れるものに長岡の子どもたちのむし歯の本数というのがありまして、これは全国、あるいは新潟県の平均よりも少なく、目標値をクリアーしているわけでございます。このことは、ひとえに長岡歯科医師会の皆様をはじめ、関係者の日頃のご努力の賜だと思っております。

健康寿命という言葉がございますけれども、今日の午後からのご講演の「健全な心身は健全な歯に宿る」、これは全くそのとおりでございます。そういう意味では長岡の子どもたちが目標値をクリアーしているということは、長岡市民の今後にとりましても大変大きな意味があるのではないかと

と思うわけでございます。

先程の言葉で「生きるということは食べることだ」と、まさしくそのとおりでございます。生命の根本であるというふうに思います。今日のこのフォーラムを機会に長岡市民一丸となって健康寿命ということを考え、また実践していく契機になることを心から願っております。

この貴重なフォーラムを開催していただきました関係者の皆様に、改めて感謝を申し上げます。私のご挨拶とさせていただきます。本日はどうもありがとうございました。



新潟県福祉保健部長
若月 道秀

皆様こんにちは。ご紹介をいただきました、新潟県福祉保健部長の若月と申します。

本日、「第10回フォーラム8020」、それから「にいがた健口文化フォーラム2012in長岡」に、県内そして県外から、たくさんの皆様においでいただいたということは大変ありがたいと思っております。

さて、現在日本の平均寿命が世界一の水準にまでなっているとと言われております。私のいる福祉保健部は、医療や健康面のみならず、福祉まで所管をしているわけですが、ここまでたどり着いたというのは、先輩の皆様方が保健、医療、そして福祉という観点で様々な施策を行ってきた結果がこういう成果に表れているということで、大変その面では喜ばしいことだと思っております。

しかしながら一方で、急速に日本の高齢化は進み、認知症の方、あるいは寝たきりの高齢者の方々が大変多くなってきております。今後は、健康寿命をできるだけ平均寿命にまで近づけていくということが、

我々保健・医療・福祉を担う者に突きつけられたこれからの大きな課題だと考えているところでございます。

いつまでも元気で長生きしたいという県民の願いを実現するためには、健康づくりや生活習慣病の予防に、県民の皆様お一人お一人が積極的に取り組んでいただくということが大切であり、また我々行政や保健・医療関係の皆様方そして福祉に携わる皆様方が、それを支援していくということが大切だと思っております。

高齢化が日々進んでいるわけですがけれども、毎日の生活の中でバランスのとれた食事をおいしく食べて楽しく会話をするということが健康を保つ上で、大変大切なことだと認識をしております。

それには、歯や口腔の健康を保つことがいかに重要なことであるかということ、我々一人ひとりが考えていかなければならないと思っております。そんな中で本日、「のばそう健康寿命～食べる幸せ、生きる力～」をテーマに、「にいがた健口文化

フォーラム」が開催されるということは、我々行政を担う者にとりましても、そして県民一人ひとりの皆様にとりましても、大変時宜に叶った、そして大変意義の深いことだと思っている次第でございます。

ところで、平成20年に本県では、全国に先駆けて歯科保健推進条例を新潟県議会の議員の先生方の提案に基づいて制定したところでございます。それから4年が経ちました。この間、本県の先陣に倣って、他県でも続々と同じような条例が制定されているところでございます。また去年は、国でも「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定されました。この法律の制定によりまして、法律との整合を図ること、また県民の健康水準の一層の向上を図ることを目的といたしまして、去る9月県議会におきまして、条例の改正が行われたところでございます。

この条例改正の中で、大切なことが一つ規定されたところでございます。それは、歯・口腔の健康づくりの習慣化を図り、これを将来の世代に伝えていくために、毎年11月を「にいがた健口文化推進月間」と定めるということでございます。新潟県においては、長年にわたり保育所、そして学校と連携して、むし歯予防対策に地域全体で取り組んでまいりました。その甲斐もあり

まして、12歳児のむし歯の数は、12年間連続して全国で一番少ないというすばらしい成果を上げているところでございます。これもひとえに県民一人ひとりの努力はもちろんのこと、それに携わってこられた歯科医師会の皆様のご努力も大変大きな効果を上げていると思っている次第でございます。

今後新潟県といたしましては、子どもたちのむし歯予防の取組に加えまして、幅広い世代の皆様方に定期的な歯科健診の受診を促していく中で、歯科疾患の早期発見、そして早期治療を進めるなど、生涯にわたる歯科保健水準の向上を図る施策を展開してまいりたいと思っております。そのためにも毎年11月の「にいがた健口文化推進月間」を利用して、本日のフォーラムが提唱する健口文化の考え方を普及、推進してまいりたいと考えておりますので、皆様方からのご理解とご協力をお願い申し上げたいと思っております。

最後になりますけれども、本日のフォーラムがお集まりの皆様方にとって有意義なものとなりますことをご期待申し上げるとともに、このフォーラムの開催準備にご協力ご尽力をいただきました歯科医師会の皆様方、そして市町村をはじめとする関係者の皆様方に感謝を申し上げまして私の挨拶に代えさせていただきます。



新潟県歯科医師会長
五十嵐 治

新潟県歯科医師会の五十嵐と申します。本日は、大勢の方々においでいただき主催者といたしまして心より感謝申し上げます。先程、ロビーで友人と会い今回の抽選にもれた為参加できなかったと言われてしまいました。会場の都合上、人数に制限がありましたことを心よりお詫び申し上げます。

「8020」この言葉が皆さんの中に普及してきて大変ありがたいと思っておりますが、中にはこういう方がいらっしゃいます。先生、歯が1本痛くてどうしようもないし、ぐらぐらしていて、たぶん抜かなければならぬだろうけれども、これを抜くと19本になってしまうので、先生、おかゆで我慢するから抜かないでくれと。これは少し違うんだらうなと思います。抜かなければならぬ歯は抜いて、治療をしながら入れ歯を入れたりインプラントを入れたりして、きちんと食べるということが目的ですので、あまり20本にこだわらなくてもいいのかなというふうに思っております。

その反面、「先生、私、何本歯があるんで

しょうか？」ご自分のお口の中に歯が何本あるか全然わからない方もいらっしゃいます。たぶん自分の口の中をご覧になっていないのだらうと思いますがぜひ1日1回位は鏡で自分のお口の中をチェックしていただきたいなと思います。そうすると自分の口の中に何本歯があるのか、またどこの部分の歯がどんなふうになっているか、口の中の状況がおわかりになると思います。でも、口の中って鏡だけで見てもなかなか隅々まで見きれないところがあると思いますので、ぜひ長岡も歯科医院がたくさんありますので、お気に入りの歯医者さんに見ていただいてチェックをして、ご自分の口の中が今どうなっているんだらうということ、最低でも年に1回くらい見せて欲しいと考えております。それがきつと丈夫で長生きできる一つのコツであらうというふうに我々は自負しておりますので、ぜひとも歯科医院と仲良くしていただきたいと思っております。本日、県内各地からおいで下さいました本当に多くの皆様方に、これらをお願い致しましてご挨拶とさせていただきます。

講演
I

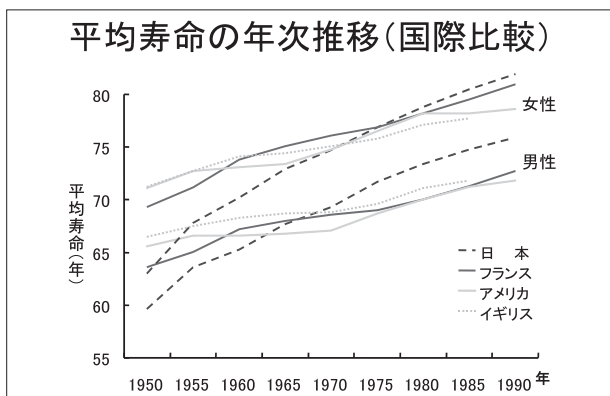
「健全な心身は健全な歯に宿る — 健康寿命と8020 —」

東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 教授

辻 一郎



まず最初に、平均寿命のお話をいたします。1950年、つまり終戦直後のころ、日本人の平均寿命は男性60年、女性63年で、先進国の中で一番短かったのです。それが、男性では1970年ごろから世界トップになりました。女性は1980年ごろからです。日本人が世界最長寿なのは、つい最近の話です。



では、日本人の平均寿命は今後どれくらい延びるのでしょうか？ 一つの考えは「特定死因を除去した場合の平均寿命の延び」というものです。簡単に言うと、日本人の最大の死亡原因は悪性新生物・がんですが、毎年がんで30万人以上の方が亡くなっています。日本で亡くなる方の3分の1が、がんです。そこで、もしこの世からがんという病気がなくなったら、あるいはがんになってもみんな治るとしたら、つまり誰もががんで死ななくなったら、国民全体の平均寿命は延びる訳です。これが「特定死因を除去した場合の平均寿命の延び」という考え方です。では、どれくらい延びる

か？ 厚生労働省によると、がん死亡がなくなったら、日本人の平均寿命は男性で38年、女性で2.9年延びるそうです。2番目の死亡原因である心疾患では、15万人ぐらいの方が亡くなっています。これによる死亡がなくなっても、平均寿命の伸びは男女とも1年半程度。脳血管疾患による死亡がなくなっても、1年ぐらいしか延びません。ですから日本人の三大死亡原因、これで60万人以上の方が亡くなっており、死亡者全体の約6割を占めていますが、この三つの病気が全てなくなったとしても、日本人の平均寿命は5年～6年ぐらいしか延びないのです。しかし、この3つの病気がなくなるのは、いつのことでしょうか？ そう考えると、私たちの寿命は生物学的な限界に近づきつつあると言わざるを得ません。

特定死因を除去した場合の平均寿命の伸び
(2010年)

	男性	女性
悪性新生物	3.91年	3.01年
心疾患	1.51	1.61
脳血管疾患	0.86	0.99

(厚生労働省の推計による)

日本人の平均寿命は、20世紀後半の50年間で約20年も延びました。これから50年間で日本人の平均寿命がどれぐらい延びるか？ 厚生労働省の推計によると、4年ぐらいということです。過去50年間で日本人の平均寿命は20年延びた。それが、これからの50年間では4年しか延びない。そういった意味では、量より質への転換という

ものが大事になってくるわけです。

日本人の平均寿命の推移



量から質への転換が、すべての保健医療に求められる

* 国立社会保障・人口問題研究所 日本の将来推計人口(平成14年1月推計)

これだけ長生きになって皆さん認知症とかいろいろなことを心配しているでしょう。健康寿命というのは、心身ともに自立して活動的に暮らせる期間ということです。そこで今回、健康日本21の第二次計画を作る時に、厚生労働省は国民生活基礎調査という調査をもとに健康寿命を計算しました。男性では、平均寿命79.55年のうち、70.42年が健康寿命でした。したがって、その差9.13年が何らかの形で生活が不自由になったりとか社会生活ができなくなったり、そういう期間になります。女性では、平均寿命86.30年のうち、73.62年が健康寿命。その差は12.68年。つまり、日常生活に制限のある期間というのは、これほど長い。そこをどう短縮するかというところが、これから大きな課題になってくるわけです。

健康寿命を延ばすにはどうしたらいいか？ いろんな方法がありますが、今日は時間の関係で二つだけお話いたします。運動習慣と歯の話です。健康寿命といいましても、今一番大事なものは認知症の話です。要介護となる原因もだいぶ変わってきていて、昔は脳血管疾患が3割近くだったんで

すが、だんだん減っています。逆に増えているのは認知症です。介護保険の認定を受ける方で、その原因として脳血管疾患に次いで2番目に多いのが認知症です。15%ぐらいになります。ですから健康寿命を延ばすということは、認知症をいかに防ぐかということにもなってくるわけです。認知症高齢者の数は、2020年の段階で大体370万人ぐらいなんです。2025年には550万人と予想されています。ですから認知症をいかに防ぐかということが大事になってきます。

アルツハイマー病に関係する原因については、いろいろな研究があります。北海道大学医学部の近藤名誉教授、かつては新潟大学の脳研にいらっしゃった方ですけども、その近藤先生が94年に報告された研究ですが、20年近く経った今でも引用されている非常に重要な研究です。アルツハイマー病の患者さん60人、その一人ひとりに対して同じ年齢・同じ性で健常な人を、1対2の割合で120人集めました。その方々が中年期、40代、50代にどのような生活習慣をしていたかということ、つれあいの方にお聞きしました。つまり、中年期の生活習慣がアルツハイマー病とどういう関係があるのかということ、調べたワケです。そうしたら驚くべきことがわかってきました。40代、50代に何か趣味があった人に比べて特に趣味がなかった人では20年後、30年後（70代、80代）になってからアルツハイマーになる確率が2.7倍も高かったのです。さらに運動です。40歳代で運動しない人はちゃんと運動習慣のある人に比べて20年、30年後にアルツハイマーになる確率が

2.6倍も上がった。休日に運動する人に比べて休日運動しない人では、20年、30年後にアルツハイマーになる確率が2.6倍も高かった。運動はすごく大事なんです。それともう一つの結果が、歯ですね。40代、50代にもう歯がなくなり始めている方では、20年後、30年後にアルツハイマーになる確率が1.9倍に増えてきます。このように、運動と歯はアルツハイマー病に大きな関係があるのです。この二つについて、詳しくお話します。

まず運動の話ですが、ハワイに住んでいる70歳～90歳の男性を対象とした研究です。このなかには日系人も含まれます。約2,000人にまず知能テストをして、正常知能の方を選び出して、その方々に1日どれくらい歩いているかを調べました。その後5年間追跡して、認知症になったかどうかを調べました。1日の歩行距離と認知症発生率との関係をみたところ、1日2マイル以上、大体3.2キロ、70歳以上の方ですから、1日1時間ぐらい歩いているという方を標準にしますと、歩行距離が少ない人ほど認知症の発生率が増えていく。4分の1マイル、400メートルしか歩かない方、家をほとんど出ないような感じですが、そうするとアルツハイマーの発生率がたった5年間で2倍以上に上がっている。そういったところから、歩くことが認知症の予防になるだろうと推測される訳です。

中年期の生活習慣と認知症

生活習慣	オッズ比
意識障害を伴う頭部外傷	3.90 *
特定の長く続けた趣味の欠如	2.72 *
40歳以降の運動不足	2.65 *
休日に運動しない	2.64 *
歯の喪失	1.92 *
総入れ歯	1.58
低血圧	1.49
過去の喫煙歴	1.15
高血圧	1.11
アルコール歴	1.05
肥満	0.89

* : $p < 0.05$ で有意差あり (Kondo K, et al : Dementia 5 : 341-26, 1994.)

なぜ運動すると認知症が予防できるのか？ それは、脳が大きくなるからです。アメリカのデータですが、平均年齢78歳の方300人のMRIを撮りました。歩行距離と脳の各部位の大きさとの関係を見たら、歩く距離が多い人ほど大きくなっている場所が脳のなかでありました。運動野、これはもう運動そのものですから当然です。補足運動野、協調性をするような運動のプランニングをするようなところですが、両方とも運動に関わる場所ですから、そこが刺激されて使われるわけです。さらに、海馬です。海馬というのは記憶の中核と言われています。物忘れ、物覚えも海馬によります。アルツハイマー病になりますと、この海馬が最初にやられていきます。歩いている人ほど、海馬が大きいということがわかりました。

さらに別の研究では有酸素運動が海馬を大きくすることがわかりました。平均年齢66歳のお年寄り120人に集まっていたまきまして、半分の60人の方には有酸素運動、つまりウォーキングを週3回やってもらいました。一方、残りの60人には、対照群といいますが、ストレッチ体操だけをやっ

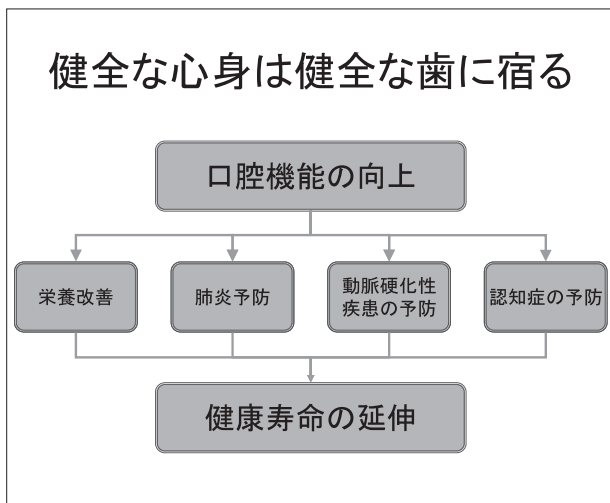
てもらいました。それを1年間やってみた後、知能テストやMRIを撮って、2つのグループの間で比べました。この研究では、ちょっと早歩きのウォーキングをしています。65歳でいうと大体心拍数が100を少し超えるぐらいのレベルの早歩きです。早歩きを週3回運動したグループでは、1年間で海馬の大きさが2%大きくなりました。通常、海馬は一歳年をとるごとに1%ずつぐらい小さくなっていく、縮んでいく訳です。それに対して2%大きくなったのですから、1年～2年ぐらいの若返りに相当すると。つまり歩くことで、海馬が大きくなるんですね。ウォーキングをしたグループでは海馬が大きくなって、ストレッチ体操をやったグループは小さくなりました。小さくなるのは別にストレッチが悪いのではなく、通常の老化によって小さくなるんです。本来だったら老化によって小さくなるはずだったのが、ウォーキングすることで海馬が大きくなったということです。そして実際に記憶テストをやってみたら、ウォーキング群では改善しています。記憶テストの改善率と海馬の増加率は、きれいに比例しています。つまり海馬が大きくなった人ほど記憶テストの点数の改善度も高い。ですから海馬容積と記憶力との間には因果関係があるだろうといえます。

また有酸素運動の効果が強かった人ほど海馬は大きくなっています。有酸素運動と海馬の大きさとの因果関係、これが認められる。まとめると、歩くことを通じて海馬が大きくなっている。そして認知機能や記憶がよくなっているということです。そういった意味で有酸素運動、ウォーキングと

かジョギングなどを行うことで認知症の予防になると世界中で言われています。

つまり、脳も筋肉も同じなんです。使うと増える、使わないと縮む。その点で、脳も筋肉も同じです。ですからどんどん使ってほしいと思います。言い換えると、運動というのは心身の健康の源なんです。心の健康にもなるし、頭にもいい。ですから歩くということです。非常に手軽にできますので、これからいい季節ですのでぜひ歩いて脳を大きくしていただきたいと思います。それが一つ目の話です。

二つ目が歯の話です。健全な心身は健全な歯に宿るということで、口腔機能は全身の健康と大きな関係があります。



一つは栄養に関わっておりますし、肺炎の予防にもなるわけです。さらには動脈硬化性疾患の予防、認知症の予防、こういったものを通じて健康寿命が延びていくんだろーと言われております。歯周病は脳梗塞と大いに関係があります。動脈硬化というのは実は炎症性の疾患です。細菌感染によって起こる要素があります。動脈硬化の血管を見ると、中で「アテローム」という硬くなっているところがあるのですが、それを

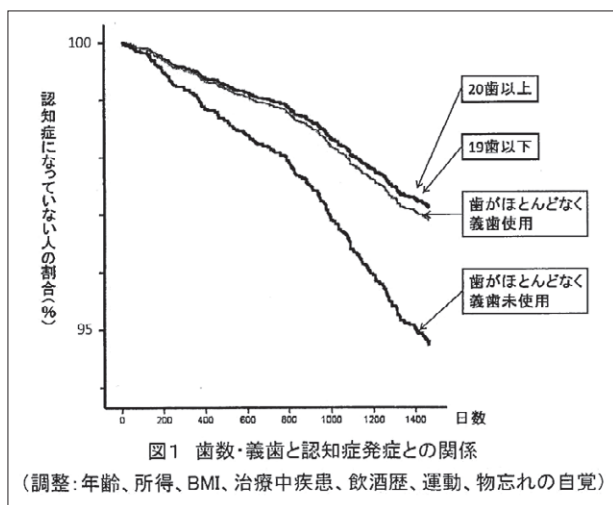
調べると相当の頻度で細菌が検出されます。その細菌の中で2番目に多いのが歯周病菌です。ですから歯周病菌が全身の血液を流れて、そして動脈の中の壁に止まります。そこで巣を作ることから、動脈硬化が始まっていくことがある訳です。その意味で歯周病の人は動脈硬化を起こしやすく、脳梗塞を乗り越しやすい。実際アメリカの男性医療従事者4万人を対象に歯が何本残っているかを調べ、その後脳梗塞になったかどうか10年間追跡調査をしたら、歯が25本以上、ほとんどある人に比べて24本以下、平均年齢53歳、こういった方でも歯が抜け始めている方、そういった方は歯周病が強いですが、そういった方々では脳梗塞の発生率が1.6倍まで増えていた。そして脳梗塞の結果、認知症になることがありますので、歯周病の影響は大きいのです。

それともう一つ、噛むことがどうやら認知症の予防に影響しているらしいのです。これはマウスを使った実験ですが、噛めないマウスを作ります。どうやって作るかというと、歯を全部抜く、あるいは噛む筋肉の支配神経を切るのです。噛めないマウスにしたら学習能力が落ちてきました。そうしたマウスの脳の中を調べていくと、海馬が小さくなっていることがわかりました。噛むことで記憶が強化されている可能性があるということです。

私どもと東北大学歯学部の方との共同研究ですが、仙台市内のある地域で70歳以上の方を対象に、歯の数とMRIの海馬の容積を調べてみたら、歯が少ない人ほど海馬が小さくなっていました。噛むことが海馬の大きさに影響して、そして認知症の予

防に役立っているらしい。逆に嚙まなくなると海馬が小さくなって認知症が起こりやすくなるということが想像されます。

神奈川歯科大学の山本先生が、歯の状態と認知症との関係について素晴らしい論文をつい最近発表されました。これは65歳以上の4,000人の方にアンケート調査をし、それから5年間認知症の発生率を比べたものです。この5年間で、残っている歯が20本以上、8020の方では大体2%ぐらいが認知症になっています。歯がないと、認知症の発生率は上がります。でも、歯がほとんどない人のなかでも義歯を使っている人では、認知症の発生率は（歯が20本以上ある人と）そんなに変わらなかったのです。



歯は動脈硬化の予防や栄養の管理、認知症の予防、肺炎の予防などに非常に大きな影響があるということです。まさに「健全な心身は健全な歯に宿る」のです。残存歯数、歯が何本残っているかということは認知症のリスクとか寿命の長さに非常に関連しているという話をしましたが、ただ歯がなくなったからといって悲観的になる必要はありません。むしろ歯を失っても歯磨きとか歯科受診、そういったことで認知症を

予防することもできるし、寿命を延ばすこともできる。その意味で健康寿命を延ばすことは十分可能なのだということが、今日のまとめであります。

どうもありがとうございました。



講演
II

「タニタ社員食堂健康セミナー」

(株) タニタ 管理栄養士・健康運動指導士

龍口 知子



■本日のランチメニューについてご紹介

- ・かぼちゃと豚肉のオイスター炒め定食
かぼちゃと豚肉のオイスター炒め定食
252kcal 1.3g
- オクラとコーンの煮浸し 46kcal 0.8g
- キャベツと大豆のごま和え 44kcal 0.4g
- トマトのみそ汁 29kcal 1.0g

本日のメニューはレシピ本に掲載している献立を再現してお弁当スタイルで提供致します。

配膳時の安全の都合上汁物については廊下でご試食いただくスタイルとさせていただきました。

1. タニタが考える健康づくりとは

■はかるとわかる

まず現状を把握することが大切です。その一つの指標がBMI（ボディ・マス・インデクス）

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5未満：やせ

18.5～25未満：ふつう

25以上：肥満

- ・同じ体重でも違います：体重だけでなく、体脂肪率に注目。体脂肪が多く筋肉が少ない人と筋肉が多く体脂肪が少ない人と

では、1日の消費エネルギーにも差があります。

- ・はかる・わかる・きづく・かわる：はかる事で今の自分を把握する→どのようなタイミングで体重が減るか、どのような原因で体重が増えるかに気づき、自然と生活スタイルが変わります。

はかる・わかる・きづく・かわるのサイクルを繰り返すことで無理なく健康づくりをすすめることができると考えています。

- ・体組成計でわかること：体重・体脂肪率・筋肉量・推定骨量・体内年齢・基礎代謝
多くの項目が測定できるので、一歩進んだ健康管理にお役立ていただけます。
- ・歩数計でわかること：歩数の1日の平均値は男性7000歩 女性6000歩程度で、年々低下傾向です。

日本人の目標値は男性9000歩 女性8000歩ですが、現在の歩数との差が大きい場合もあるので、まずは、今の歩数を把握してそれに+1000歩または+2000歩していただくことがおすすです。

■目標設定

- ・健康のメリットとは？：健康は目的ではなく手段。その先にある目標を明確にしましょう。
- ・目標はグタイテキニ
グ：具体的な
タ：達成可能な
イ：意欲を持って取り組める
テ：定量化した
キ：期日を決めて
ニ：日課にできる

なんとなくスッキリしたいという曖昧な目標よりも「3ヶ月後までに、体脂肪を2kg減らす。

その為に午後3時以降はおやつを食べない」というような目標がグタイテキな目標です。このような目標の方が達成率が高い傾向にあります。

- ・体脂肪1kgを減らすには・・・体脂肪1kg（ウエストサイズ1cm）を減らすには、カロリー収支を7200kcal分減らすことが必要。

リバウンドが少ない体重減少のペースは1ヶ月に1kgから2kgなので、1ヶ月で1kg減として計算すると、7200kcal÷30日=240kcal/日削減することで達成できます。

240kcalとは・・・どら焼き1個 ビール500ml程度この位の量を減らすことで達成できますが食べる量を減らしたくないという場合は運動で減らすこともできます。ただし、ウォーキングだと91分（体重50kgの場合）1時間半今よりも余分に歩く時間を作る事はなかなか難しいと思いますので

- ・運動と食事、両面で取り組む事が大切!!
ということになります。

■継続するために

環境づくり

- ・買い物：空腹時には行かない、エネルギー表示を確認してから買う。
- ・保存する時：冷凍したり、ビールやジュースはその日に飲むと決めた分だけ冷やす。
- ・盛り付け：1人分ずつ盛り分ける

- ・後片付け：食べ終わったら早目に後片付けを。食卓にいつまでもいると食べ過ぎにつながることも・・・
- ・歯磨き：食後30分程度（ちょうど片付けが終わったら）したら歯磨きをすることは口腔ケアの面からも食べ過ぎを防ぐ点からもおすすめです。

2. 体脂肪計タニタの社員食堂 500kcalのまんぷく定食

■タニタの社員食堂の歴史

1990年ベストウエイトセンターという通所型のダイエット施設オープンその中に調理実習ができるヘルシーレストランを併設していたのが起源。その後センターを閉鎖する際に社員向けにヘルシーな食事を提供できる社員食堂としてスタート。

当初は薄味でボリュームが少ないとか、残菜が多いこともありましたが、栄養士一同奮起して、おいしく食べていたら知らないうちにやせたというようなメニューを目指してレシピを見直してきました。

■特徴

500～600kcal、塩分3～4g、

野菜150g～200g

1日にとりたい野菜の半分がとれ、旬の食材や噛みごたえにこだわった内容で提供しています。

■ヘルシーレシピのコツ

1. バランス良く食べよう

- ・基本プレートでバランス良く食べる

基本は1日3食3つのお皿を揃えて食べること

タニタの社員食堂の基本プレート：主食・主菜・副菜の3つのお皿→プラス副菜をもう1品+汁物

- ・1日にとりたい野菜の量：350g 緑黄色野菜120g、その他の野菜230gただしかぼちゃ、芋類など糖分の多い野菜は控えめにしています。

2. 適量を食べよう。

- ・はかって作る はかって食べる：材料をはかる：はかりや計量スプーンを活用しましょう。
- ・時間をはかる：丸の内タニタ食堂ではタイマーが食卓にあり、ゆっくり食べていただくために時間をはかることをおすすめしています。
- ・手秤を覚えよう
 - 主食は・・・両手すぼめ
 - 主菜は・・・片手 1cm厚さ
 - 副菜は・・・両手ひろめ
- ・おいしく塩分を減らそう
 - 適量の食事にするためには塩分を適量にすることも必要。美味しく塩分を減らすコツ
- ・香りや酸味を利用する
- ・だしの旨みを利用する
- ・材料の表面に味を付ける
- ・料理のうち1皿に塩分を集中し、副菜は薄味にしてメリハリをつける。
- ・調理の工夫で油をカット
 - 揚げる>炒める>焼く>蒸す>茹でるの順で調理に使う油は少なくなります。

・素材選びで油をカット

肉はバラよりもモモ肉を選んだり、鶏肉の皮を外すことであぶらをカットすることができます。

上手に選んで見えないあぶらをカットすることでカロリーを抑えることができます。

・調味料で油をカット

野菜をたっぷり食べることを意識するとどうしてもサラダが多くなりますが、かける調味料によってずいぶんカロリーが変わります。

マヨネーズ>乳化型ドレッシング>分離型ドレッシング>ノンオイルドレッシングの順でカロリーが少なくなっていくます。選び方をかける量で油を減らしましょう。

3. 満腹感・満足感を大切に

・ゆっくりよく噛むことで満腹中枢が刺激され、腹八分目でも満足感が高まります。

・噛むことは健康に良いことはよく知られていますが、8020推進財団さんからはキャッチフレーズで「ひみこの歯がいーぜ」というキャッチフレーズが発表されていますが、新潟では、「ひとがすき」とお聞きしています。

ひ：肥満を防ぐ

と：糖尿病を防ぐ

が：ガンを防ぐ

す：ストレスを発散する

き：記憶力アップ

こんなに噛むことの効果はたくさんあります。ぜひよく噛むことを習慣にし

ていきましょう。

よく噛むようにするレシピの工夫

・食材の工夫で噛む

繊維が多く固い食材、弾力がある食材を活用：たけのこ、レンコンなど繊維の硬い野菜

干すことで弾力が増すもの：干し椎茸、高野豆腐

弾力がある食材：イカ・タコ・エリンギ・ささみなど

・調理の工夫で噛む

切り方は大きめ

火を通しすぎない（噛みごたえを残す）

組み合わせで噛む楽しさを演出

・旬の食材をとり入れる

行事食の要素 旬の食材は栄養価も豊富

・汁物をプラスして満足感アップ

汁物から食事をスタート、その後野菜、メインのおかずと食べ進め、最後にごはんを食べるようにすると血糖値がゆっくり上昇します。

血糖値を急上昇させる食べ方は、脂肪合成も進むので食べ方も大切です。

3. ヘルシーレシピのコツ 実践編

・外食メニューの選び方

1. 定食を選ぼう：和定食は初めから3つのお皿が揃ってバランスよく食べるのに向いています。

中には定食スタイルでも野菜が少ないこともありますので、サラダなどを追

加しましょう。

2. ファストフード：ハンバーガーショップではセットで注文する機会が多いと思います。ハンバーガーにポテト、炭酸飲料の組み合わせが多いと思いますが、ポテト・炭酸飲料は糖分、脂肪が多いのでポテトをサラダにチェンジ、飲み物は牛乳や野菜ジュースも選べるお店が多いので組み合わせを工夫することでファストフードもバランスよく食べられます。
3. 麺類はトッピングを工夫してバランスよく
麺類はトッピングにたまご、わかめやねぎなど主菜や副菜になるものを選ぶと単品でもバランスが良くなります。おつゆは残しましょう。

・コンビニ活用術

1. 具だくさんのおかずを選ぼう
幕の内弁当などのおかずがたっぷりの物を選び、野菜をプラスするのが良いでしょう。
2. 自宅で麺類で済ませるといふ人は、たんぱく質と野菜をプラスしましょう。
3. 表示を確認：コンビニのお弁当などはカロリーや塩分、脂肪の表示を確認して選びましょう。

・ランチのカロリー当てクイズ

- ・醤油ラーメン
 - ・メロンパンと缶コーヒー
 - ・焼き肉定食
- の3つでカロリーの最も低いものを当てるクイズ→答えは醤油ラーメン

ですが、大切なのは、カロリーだけでなく、質。

ラーメンはトッピングにもやし、煮玉子、たっぷりのねぎなどを加え、スープは残しましょう。

メロンパンは1個450kcal以上のカロリーがあります。パンを食べたいようでしたら、サンドイッチにヨーグルト、果汁や野菜ジュースを合わせるとバランスが良くなります。

もっとオススメなのはおにぎりに野菜サラダ、ゆで卵などがおすすめです。

焼き肉定食はバランスgoodですね。でもカロリーが多いのでご飯の量やお肉の量を調節しましょう。

・気をつけよう3つの「あ」

ダイエットや健康づくりをしていく上で、気をつけたいキーワードです。

あ：あぶら

あ：アルコール

あ：あまいもの

- ・あぶらは1gあたり9kcalと高カロリーですし、アルコールも1gあたり7kcalとなっています。

アルコールは合わせるおつまみもカロリーの高いものがよく合いますから注意することで効果が上がります。また、甘いものは和菓子ですと糖分だけですが、洋菓子など生クリームやバターを使うことが多く、あぶらと甘いものの両方をとる為カロリーが高くなります。

アルコールやあまいものは嗜好品と

って、体をつくる栄養とは別にここの栄養となるもの。

やめてしまう事をおすすめはしません
が、適量を守ることが大切です。

- ・嗜好品の適量は、1日150kcal~200kcal
ケーキなど1つ400kcalなど高カロリー
のものは食べられないと考えるのでは
なく、食べた翌日はお休みして2日
分を合わせて食べる。
楽しく食べたなら運動を多くして消費を
アップするなど調節しながら付き合っ
ていきましょう。

■本日のお弁当ご紹介

お弁当をご覧になって、野菜が多いとお気づきなのではないかなと思います。まずは野菜から食べ始めていただくのがお勧めです。

今日のメニューをご紹介します

- ・キャベツと大豆の胡麻和え
- ・オクラとコーンの煮浸し
- ・カボチャと豚肉のオイスターソース炒めです。

野菜たっぷり、にんにくなどの香りを活かしたメニューです。併せてご紹介するのがトマトのおみそ汁。

酸味やグルタミン酸といううまみ成分も多いので、とてもおいしく、カリウムも多いので塩分が少なくなるという効果も期待できます。

今日は会場の外のところで皆さんに試飲をしていただけるようにご準備をしてくださっていますので、ぜひ後ほど確認していただきたいです。塩分もこのぐらいなんだというのも是非味わっていただ

きたいと思います。

今日のお料理は、カロリーは1食分、ご飯を100グラム全部召し上がって531キロカロリー、塩分が3.5グラムというメニューでございます。



健康をはかる



8020推進財団



健康は健口から
新潟県歯科医師会

フォーラム提供

オリジナルタニタ弁当

主催/8020推進財団、新潟県、新潟県歯科医師会、
長岡・見附市・柏崎市歯科医師会、長岡市



■質疑応答

(質問1)

本日はおいしいお弁当と大変ためになるお話を聞かせていただきありがとうございます。私は栄養士の仕事をしていまして、社員寮の食事に携わっている者なんです。社員寮の方たちの中でもとても食とか健康に関心のある方とない方の差が激しくて、タニタさんの食堂の皆さん、社員の方たちの中でもおそらくひょっとしたら温度差がおありだったかと思います。それを皆さん同じ温度にする何かコツみたいなものがありましたらぜひ教えていただきたいなと思います。

(回答)

確かに今なお温度差がないとは言い切れません。こんなふうにお話させていただくと、タニタにはもう肥満の人は1人もいないでしょうとよく聞かれますがなかなかそうではないのが現状です。私どもで取り組んでいる1例をご紹介しますと、健康セミナーというのを定期的で開催したり、4人に1台体組成計が会社に置いてあり、朝来たら全員計るということをやっております。働きかけを根気強くやっていくことで社員の健康意識は少しずつ高まってきているかなというふうに思います。今日私もつけている歩数計なのですが、こういうツールを使ってちょっとしたゲーム感覚で、例えば職場対抗の歩数競争なんかをやりますと、その職場、一番最下位だったところは花見の幹事をやらなければいけないとか、そういうふうにすることで非常に盛り上がり、そこから健康意識が高まったり、ランチは遠くの店に行くような運動が始まったりというようなことも出てきていますので、ぜひそんなアイデア、少しお役に立てればと思います。



(質問2)

貴重なご講演ありがとうございました。野菜をたくさん使うということは大事だと思うんですけども、そういう社員食堂さんですと予算的なコスト的な面ですとか、あと野菜をたくさん調理するためのいろいろ手間といいますか人件的な部分もありまして厳しいという声をたくさん聞いておりますけれども、今日のお弁当もたくさん野菜が使われていたんですが、いくらぐらいで出せるのかなとか、そういうコスト的な部分についてはどのようにクリアなさったかをお聞かせいただけますか。

(回答)

このご質問も非常に多くいただく質問です。まずやっぱり野菜たっぷりになると手間がかかる。材料費はどのぐらいかということなんです。純粋にかかっている材料費についてはお伝えできませんが、丸の内タニタ食堂ですと800円での提供となっています。手間の部分では、やはり切る手間というのは結構かかるんですけども、特にご家庭でタニタ食堂のメニューを作る場合は、これだけたくさんの野菜を全部揃えなくても似ているものやあるもので使いまわしを是非していただけるよう、レシピ本のほうには使いまわしガイドというのをつけています。



歯や口の健康普及マーク「ハビィー」

講演
Ⅲ

「食卓の向こう側に見えるもの ～だから食育なんだ」

西日本新聞社 編集委員

佐藤 弘



「医は食に、食は農に、農は自然に学べ。」



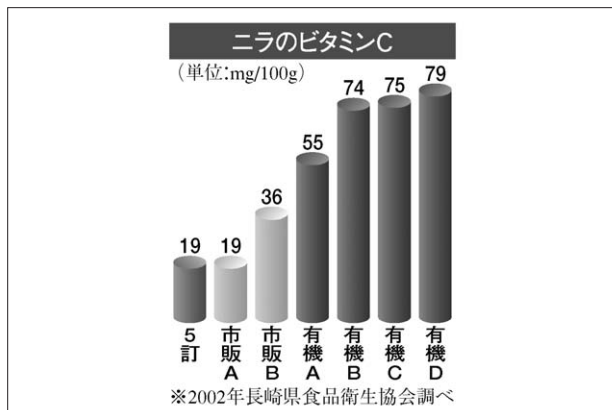
私の師匠である熊本・公立菊池養生園診療所のドクター・竹熊宜孝名誉園長の言葉です。意味は、お医者さんがどんなに頑張っても、「食」及び「食習慣」、つまり体と生活の基本が正されない限り、

また病気がぶり返すだけ。では、その食は何からくるかということ、それは健全な農業から。健全な農は何から生まれるかといえ、きれいな土、水、空気、そして光から。これらは環境と読み替えていいと思うのですが、先の言葉は、それら医、食、農、環境をバラバラに考えるのではなく、一体的に考えようということです。

野菜の話をします。

よくある間違いなのですが、おいしい野菜に害虫がくる、というのは実は「×」。本当に元気な野菜には害虫はきません。病気をしやすいのは不健康な人。健康な人は病気しないでしょ。それと同じです。

同じ野菜でも、モノによって含まれる栄養価は全く違います。栄養士さんたちは日本食品標準成分表を見て、ニラの中には100グラム中19グラムのビタミンCがあるから、ニラを何グラム使いましょう、なんて計算をするのですが、実際はどうでしょうか。



グラフには、市販A、B、有機A、B、C、D、有機なんてのがありますが、含まれているビタミンCの量は、上と下で4倍も違いました。

野菜の質も変わってきています。1954年から、日本食品標準成分表の推移を見ていくと、2001年までに、ビタミンA、B1、B2、Cとも、見事なまでに減少しています。ビタミンAに至っては、含有量は50年前の8分の1から9分の1です。

なぜ、こんなに野菜の質が低下してしまったのでしょうか。一つは、化学肥料の使いすぎで土がやせてしまったこと。もう一つは、50年前にビニールハウスがあったか、ということ。野菜というのは、季節の時にできるやつが一番味が強くて、そして力もみなぎっている。だから家庭菜園だったら農薬なんか一切いらぬし、もし使ったとしても最小限度で済む。ところが今は季節に関係なくお野菜を作っている。そう

いうことで、こういうふうにごんごん低下しているんだと思います。ミネラルもそう。だから50年前の人が食べていた野菜と、今私たちが食べている野菜は全く違うということなんですよ。

キュウリを三つ並べて、すばっと切り、放置しておいた実験もあります。

比較したのは市販A、市販B、リサイクル(有機野菜)。切って6日後、市販Aはもう白カビが生え、半月後にはどろどろ。市販Bも多少頑張りましたが、最終的にはどろどろ。そして有機野菜は頑張って頑張って最後はミイラになりました。さて、これはなぜでしょうか。

サツマイモをすばっと切ると、中から白い汁が出てきます。それは、ウイルスやばい菌から、傷口を守るために出てくる。人間だと、傷口から滲出液がでて、血糊が固まるのと同じ理屈です。つまり、免疫力の強さが、この差になったわけです。

では、どの野菜を食べた方が皆さんは元気になるとおもいますか。有機に決まっていますよね。私たちの体は食べ物からできているのに、すぐ腐るような弱っちい野菜を食べて、60兆あるという細胞が元気になるわけがない。だから、多少手間もかかって、値段もちょっと高いかもしれないけれども、こうした元気な野菜を作る農家を応援しなければ、私たちも元気になれないということですよ。

そんな時代だからこそ、今、食育が必要なのですが、私はこれまで、あんまりろくな食育に出合ったことがありません。

なぜか。「食」を真ん中において考えたとき、「食べる」ことしか考えていないから。

●食育の概念図●



だからこれを食べたら病気になる、逆に、これを食べたらと元気になるとかいて、テレビの健康情報に右往左往させられる。

でも、何を食べたかで、人の健康状態はわかりません。では、何を見れば、健康かどうかわかりますか？

(フロアから声)「排泄物を見る」。

そうです。いいウンチが出るときは、腸内細菌が元気なときです。だから、栄養士さんたちには、献立を作るところで完結せずに、昨日はどんなお通じが出ましたかと、そこまで聞いてほしいのです。

さらに、「食べる」前には「作る」「獲る」という行為があります。どこで誰がどのように作ったかで、栄養価は違います。それから「買い物をする」技術、「調理する」技術。「出す」には、ウンチだけじゃなくて、ごみもあります。ごみばかり出していたら、処理場問題で困ります。それを「処理する」「土に返す」。食はこうした循環の中で私は考えるべきでしょう。

この物質の図に、縦軸として「感謝の気持ち」とか、「ひもじさ」など感情が入って、食育というのが完成すると思っていました。

ところが、この図には欠陥がありました。それが、「噛む」でした。

これに気づかされたのが、あるシンポジウムで歯医者さんに言われた言葉でした。

「佐藤さん、あなたは首から下のことを考えていますか」

私ははっとしました。結局栄養とか新鮮さとかそういうことばかり目を奪われて、「噛む」ということを一切考えてなかつ

●食育の概念図●



たんです。だってそうでしょう。ゴマの中にセサミンという物質が入っているようですが、ゴマを噛まずに飲み込んだら、そのままずっと出てくる。つまり噛んで初めて栄養になる。その気づきをまとめたのが、私が2003年から西日本新聞で連載している「食卓の向こう側」シリーズの最新作「第13部・命の入り口 心の出口」でした。



柔らかいものばかりを食べていると、どうなるか。

日本歯科大学新潟生命歯学部で、ニンジ

ンやリンゴなどをまるごと与えたサルと、刻み食を与えたサルを比較しました。すると、1年半後、まるごとの方は、健康な歯茎をしていましたが、刻み食の方は歯周病で歯茎から出血していました。噛むことによって、血流がよくなったのと、そうでないものの差が如実に出た、というわけです。

同じことがヒトでも起きています。先日、学校給食を見に行きました。その日のメニューは、パン、焼きそば、コールスローサラダ、牛乳、プリンでした。子どもたち30回噛むのかなと思ったら、パンを割って焼きそばを入れ、あむあむあむと9口噛んで、牛乳で流し込んでいました。関係者は、残さず食べさせようと一生懸命なんですが、なんせ時間が短いから、柔らかにならざるを得ないのか、あるいは噛むことにあまり重きをおいていないのかのいずれかです。

皆さん、なぜ朝からウオーキングとかしているのでしょうか。それは、歩かないと足が衰えることを皆さん知っているからでしょう。使った筋肉は鍛えられ、そうでない筋肉は委縮する。それが生物の摂理ですから。

「食生活と身体の変退」。



戦前、アメリカ人の歯医者・W・A・プラ

イスさんが著した本です。アメリカでは、日本よりずっと早く、食生活の激変が起きたのですが、そのころ、病気で体を壊す人、精神を病む人が増えてきた。これは何か食に問題があるんじゃないかということで、プライスさんは世界14の先住民族を訪ねて旅をされました。

2組のマオリの写真を見て下さい。



伝統食を食べていたマオリ

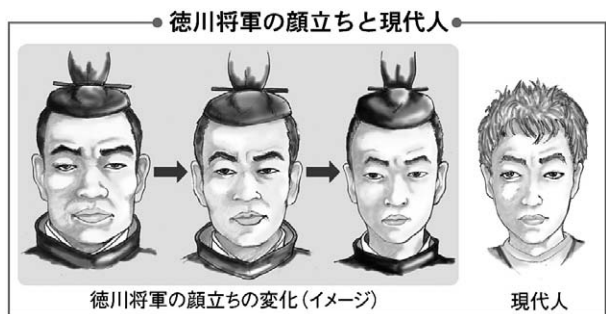
近代食が浸透したマオリ

イモや海草、ハマグリなどを、昔ながらの食生活をしていた時代は、歯も磨いてないと思いますが、きれいな歯と見事な歯列をしていた。それがアメリカ文明に触れたとたん、乱杭歯、むし歯による歯抜けなどが、起きていく。

先日、モンゴルに行ってきたのですが、同じことが、モンゴルで起きていました。

さて、日本の食卓を見てみましょう。その結果どうなったか。噛む回数が卑弥呼の時代と比べて6分の1まで下がってしまいました。まあ、卑弥呼の時代と比べられてもたまりませんが、戦前と比べても、40%にまで減っている。その結果、どうなるか。

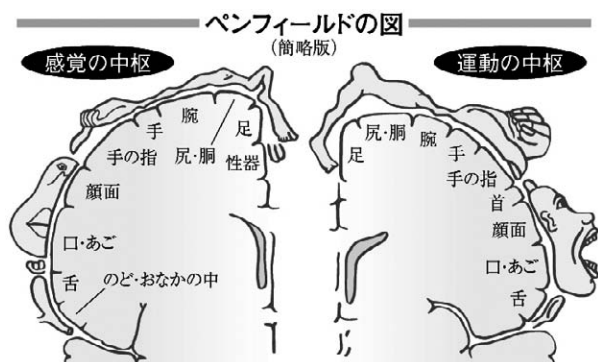
徳川将軍の墓を掘り起こして、顔の形を調べた研究があります。



それによると、時代が下るに従って、将軍のあごが細くなっていってました。

歯医者さんに聞くと、ここ千年で歯の大きさというのはあまり変わらないが、顎は細くなっているそうです。中身は変わらないのに、器が小さくなった結果、乱杭歯が増えたというわけです。

もう一ついきましょう。手足を動かすとなぜボケないのか。それを示したのが、ペンフィールドの絵。脳科学者のペンフィールドさんが頭の中の感覚中枢と運動中枢で、どことどこがつながっているかということで、表した図です。



これを見ると、感覚中枢は足、腕、手、手の指、顔面、口、顎とつながり、運動の中枢もほぼ同じような感じでつながっている。おおむね手足が5割、口が4割。私はこれを見た時ピンとききました。しばらく見

なかつた顔見知りのご老人が急に年取ったなあとという時は、自分の足で歩けなくなった時と自分の歯で噛めなくなった時じゃないですか。だから、噛むことは、生きることと直結しているんだ、と。

だから何を食べるかは大事だけど、どう食べるかも、とても大事だと、私は思うわけです。

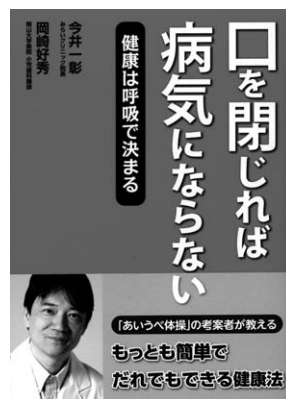
最後は、呼吸の話をして。口から入るのは食べ物だけじゃないですね。空気も入っていきます。

いま、皆さんのベロはどこに当たっていますか。①口蓋②上の前歯の裏側③上下の歯の間④下の前歯の裏側。ベストは①。できるだけ上に当たっている方がいいんです。

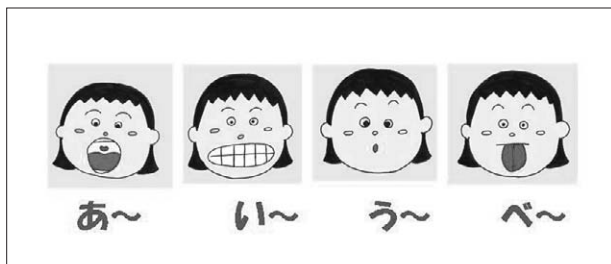
最近、口をぽかんと開けている人が多いでしょ。口をぽかんと開けた時にベロの位置はどこにありますか。上にある人はいないでしょう。下にあります。

口が開くとなぜいけないのか。それは口呼吸になるからです。

これから風邪の季節になりますが、口がぽかんと開いていると、口の中が乾くし、ウイルスだって直接、のどへ入ってくる。その点、鼻呼吸だと、鼻毛があって微絨毛があるように、いろんなフィルターがかかるから、病気になりにくくなるわけです。



では、ペロを上げる体操をやりましょう。福岡市のみらいクリニック院長で、内科医の今井一彰先生が考案した「あいうべ体操」です。



やり方は簡単。大きく「あー」「いー」「うー」と口を動かして、最後に「べー」と、ペロを突き出す。これを風呂で1日30回やるのです。

では、皆さんと、10回だけやってみましょう。

～10回繰り返す～

今、皆さんの口の中どうなっていますか。

唾液で満ちているでしょう。ドライマウスとかドライアイがいけないのは皆さん知っているでしょう。これをやると、唾液が出てくるんですよ。そして、ペロの位置はどこにありますか。たぶん上にペタッとくっついていないんじゃないでしょうか。インフルエンザの予防にもなりますから、ぜひ、やってください。だって、この体操は、タダで、副作用もないんですから。

今回のような催しを、なぜ歯科医師会や県が開いたかといえば、それは、口を大事にすることが、全身の健康につながり、無駄な医療費も減る。つまり口を大事にすることが、世の中、社会をよくすることにつながるわけです。

痛くなって歯科医院に行ったら、治療は長引くし、お金もかかる。皆さんに、痛くなる前の半年ごとの定期健診をお勧めして、私の講演を終わります。



講演
Ⅳ

「食べる

— 生きる力を支える生活の医療」

8020推進財団理事長・日本歯科医師会長

大久保満男



改めまして、先程午前中のご挨拶で最後まで残っていただけるといいなと思っておりましたが、こんなにたくさんの皆様方に残っていただいて大変感激をしております。皆さん帰られて残っているのは我々仲間の歯科医師だけだったら静岡に泣きながら帰らなければいけないと思っていましたけれども、本当にありがとうございました。また今、佐藤さん、本当に新聞記者というのは取材をするために勉強するということは以前から聞いておりましたが、こんなに見事にどっちが歯科医師かわからない程見事な勉強をされて、本当に面白い、皆さんも最後は体操までさせられるとは思ってな

かったと思いますが、最後の講演ということでトリを務めさせていただきますのでどうぞよろしくお願いたします。

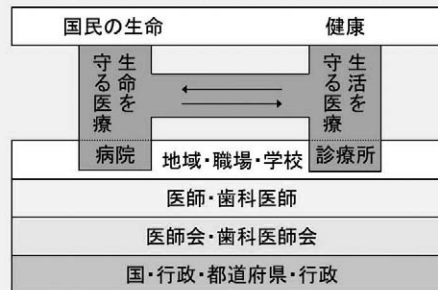
今日の皆さんお話をまとめるとどうということかなと思って、実は会長に就任した当初から仲間で自分たちの仕事を1回確認しようよというので僕が作った定義なんです。が、実は今までは命を守る医療、例えば子どもが夜急病になって救急病院をたらいまわしになって、結局不幸に亡くなってしまったということになると新聞が大きく取り上げて、救急医療がどうだと。つまり命を守る、むしろ命を救う医療というのが実は医療の中心で、そしてそれが医療として

一番大事なものだというふうに言われている部分がありました。それはそれでももちろん間違いないのですが、私はもう一方で人間というのは自分の命を持っているだけでは満足しない生き物なんだろうと思います。

そのことを痛切に感じたのは今回の東北大震災で50歳代ぐらいの男性だと思いますが、ご家族を全部津波で失ってしまって、そのあとテレビのインタビューの中でその方はこう言っていました。自分も家族と一緒に津波に流されて死にたかっただも自分は生かされた。何かが自分を生かしているんだろう。ただこれ以後どれだけ生きられるかわからないけれども、自分の人生を考えながら生きていきたいというふうな話をされました。つまり人間という生き物だけが実は命を持っているだけでは満足しないで、その命を使って毎日をどう過ごすかということ、そんなにしょっちゅう考えているわけではないけれども、今までのある程度極限状態、それから困ったことが起きた時、その時に毎日をどう過ごそうか。つまり自分の人生をどう過ごそうかと考える生き物、これが他の動物にない言葉を持っている生き物、ホモロケンスと言いますが、言葉を持った生き物、言葉を持った人間の実は大変大きな特徴だと思います。

歯科保健・医療の役割

口腔機能の維持・増進によって、「食」と「会話」という人間の生活の根幹に関わる「生きる力」を支援する生活の医療。



そうすると日々の自分の生きる生き方、それを生活という言葉を使うとすれば、実は命を救う守る医療と同じぐらい日々の生活を守る医療が私はとても大事なだろう。佐藤さんのお話も最初の辻先生のお話もそうでした。そういうものを私は食と会話、人間の生活の根幹に関わる生きる生活を支える生活の医療が私たちの医療だというふうに定義しました。ただ、生活という言葉をもう1回、例えば皆さん生活って何ですかと言われると、あまりにも当たり前の言葉なので、改めてこれこれなんだというふうには定義がなかなか浮ばないだろうと思います。



「人間は心も体も食べ物に呼应していくもの。心の琴線に響く食事によって、いのちに花を咲かせ、実を結ばせようとする日々の営み—それを『生活』というのです」

「『食』の真意は、いのちに欠かせないものというだけでなく、生物としての『ヒト』が、『人』になること、なろうとすることにあると思う」

辰巳芳子
(料理研究家、随筆家)

そこで、実はここ3、4年おつきあいをして大変敬愛をしている料理研究科の辰巳

芳子さん、辰巳さんがある本で人間は心も体も食べ物に呼応していくもの。つまり食べたもので自分の体ができていく。その意味では食べ物と自分の体というのは、相呼び合っているものだ。心の琴線に響く食事によって命に花を咲かせ、実を結ばせようとする日々の営み、それを生活というんだというふうにおっしゃっています。これほど見事な定義はないだろうと思います。そして同時に辰巳さんは食べる「食」ということの本当の意味は、命に欠かせないものというだけではなくて、生き物としてのヒトが漢字の人になろうとすることにある。つまり人間は生き物、イヌ、ブタ、サルというような同じような生き物、動物としてのヒトから人、例えば人間、じんかんとも言います。人と人との関係、そういうものを通して人になっていく。その時に実は食というのがものすごく大きな意味を持っているんだというふうに辰巳先生はおっしゃっている。辰巳先生の映画が今度「天のしずく」という映画ができました。NHKエデュケーショナルで、全国で上映することになっていますのでぜひご覧いただきたいと思います。

8020運動の意味するもの

平成元年より厚生省と日本歯科医師会が始めた運動

目的

80歳で20本以上の歯を保ち
生涯を健康に過ごすこと

先程から話しているこの財団の趣旨、

8020運動は平成元年から始めたんですが、20本の歯を持つことが目的ではない。まさにその歯をもってちゃんと噛むこと、口をきちんと機能させることが目的なんだということが大事なことです。20本の歯を持つことが目的ではない。これは午前中の五十嵐県歯会長の挨拶にもありましたが19本、20本という数にこだわるということじゃないんだということです。それで8020、つまり20本以上の歯を保つということは、逆に言うと歯が欠けていく、歯をなくしていく原因のほぼ8割以上がむし歯と歯周病なんです。ここでちょっと復習をします。

むし歯について

むし歯という病気です。さっき佐藤さんがむし歯の洪水という言葉を使われました。実は私は昭和41年に大学を卒業していますけれども、昭和40年代というのは後からむし歯の洪水の時代というふうに言われました。私が診ていた幼稚園に約200人の園児がいます。これで歯の検査をしてむし歯が1本もない子だけこの場所に残ってもらって、むし歯のある子はこの場所からどいてもらおうと、これだけになっちゃう。昭和40年代です。この時、私たちはむし歯の洪水と言っています。200人の中でわずか4人しかむし歯でない子がいない。あとは全部全滅という状態です。私は小児歯科という子どもの歯を治す治療を専門としていましたが、当時年間三つか四つ、子どもの総入れ歯を作っていました。全部歯がだめになってしまって、膿が全部の歯の根っこに貯まって、もう抜く以外に手がない。全



昭和40年代



むし歯のない子は、わずか4人



10年後の幼稚園：園児数は減少



10年後の幼稚園：むし歯がない子が増加

部抜いたら噛めないし、顎の位置が安定しませんから、子どもに総入れ歯を年間三つか四つは作っていました。そんな時代です。

これが10年後、同じ幼稚園です。園児の数もだいぶ減りました。同じようにしてここにむし歯がない子だけ残ってもらうと、これだけ増えた。実はこの後私は歯科医師会の仕事が忙しくて残念ながら園医を辞めました。今同じ場所で同じ写真を撮るとこっちに残っている子どものほうがはるかに多くて、むし歯でこの場所からどいてもらう子どものほうがずっと少ないという現状があります。そしてさっきから言っているように、新潟県はそういう意味でも全国

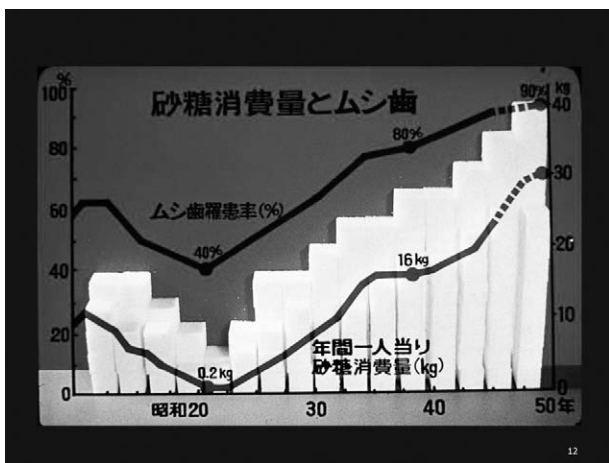
でも最も子どものむし歯が少ない。

これは子どもの問題じゃないんです。実は80歳で20本の歯を残すことは79歳で20本残そうと思ってもその時に5本しかなかったら無理ですよ。つまり子どもの時から生涯を通して自分の歯をどう守っていくかということを通じて教育と、大人になったら自分の努力で生活習慣でその努力をし続けるということが結果として80歳で20本残し、その20本の歯で元気な人生を送ることだと思えます。

エナメル質はダイヤモンドを10とすると7ぐらいの硬度ですから骨よりもはるかに硬く体の中で一番硬いのですが、むし歯と

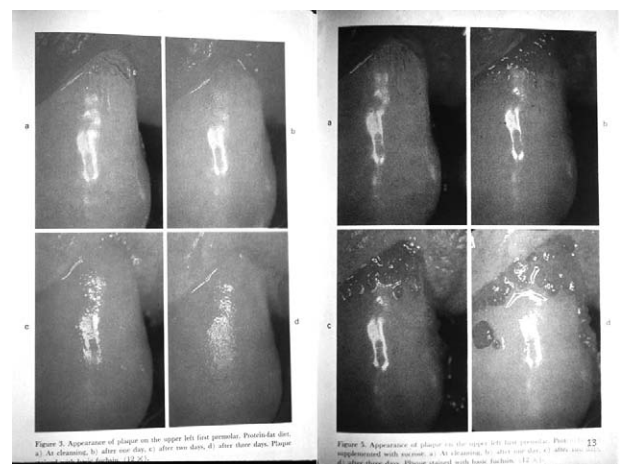
いうのはこのエナメル質表面が酸で溶けてしまっておこります。どんどん溶けていって、最後は溶けてなくなっていく病気がむし歯です。じゃあこのむし歯を作る酸はどこにあるのか。口の中にあるわけではありません。

これがむし歯を作る菌です。これがやっと見つかったのは1973年です。ストレプトコッカスミュータンスという球状の菌で、しかも培養すると縦状に鎖状につながっていく非常に特徴を持った菌ですが、これが口の中にお砂糖が入ってくると活発に活動して歯の表面にべたつくつきます。そのくっついたところから酸を出して、つまりばい菌も生きていますから人間と同じように糖分をとって、それをエネルギーに変えて、その結果として最後にできた酸が蓄積をして歯の表面を溶かすというこういうメカニズムでむし歯ができます。



そんな難しい話でなくても極めてわかりやすい話をしましょう。これは角砂糖ですが、実はお砂糖の消費量って日本の中で戦争がひどかった昭和20年が一番少なくて、国民1人あたり1年間に200グラムです。0.2キロ。お砂糖が入ってきませんから。今はもうそんな子はいませんが、さっきの

むし歯の洪水の時代、私たちが子どもの栄養調査をすると1日で200グラム、300グラムというお砂糖を取っていた人がざらにいました。これは戦争が終わって豊かになるとどんどん砂糖の消費量が増えるとむし歯がどんどん増えていきます。つまりむし歯を作る元の原因はばい菌ですけれども、そのばい菌がお砂糖が口に入ることによってむし歯を作る。じゃあどうなっているのか。



これはスウェーデンでやった歯科大学の学生に協力をしてもらった有名な実験ですが、これは前から4番目の歯を拡大して見えています。実に不潔な実験で、1週間歯を磨かずに、あるグループは蛋白質と脂肪だけ、あるグループはブドウ糖だけ、あるグループは果糖だけ、あるグループはショ糖、お砂糖だけを食べさせる。そして歯を磨かないという実験をしますと、これブドウ糖なんです。1日目、2日目、3日目、4日目と少し汚れて全体的にピンクで染まる面積が大きくなります。こちらはお砂糖です。1日目から2日目、3日目、4日目と全く歯を磨かないでいると、ここに全く違うブドウの房のようなぶつぶつが全部ついていきますね。実はこれは全部ばい菌のか

たまりです。人間には200種類ぐらいのばい菌が口の中に住んで、1 mlの唾液に約1億いると言われていていますから、文字通り星の数ほど口の中にばい菌がいます。そのばい菌がそれぞれちょうど森の中でいろいろな動物がうまく棲み分けて森の秩序を保っているように、しかしその中で例えば鹿だけが増えると若い木の芽を食べて森がだめになりますよね。そういう口の中の生態系を乱すというのが実はこのお砂糖の問題です。ただしお砂糖というのは非常に安価で栄養価の高い食べ物ですから、食べ過ぎることが問題なんですね。食べちゃいけないということが問題なんじゃないんです。食べ過ぎること、できるだけ甘いものを食べた後すぐ歯を磨いて、こういう状況を作らないようにするということが大変大事です。

歯周病について

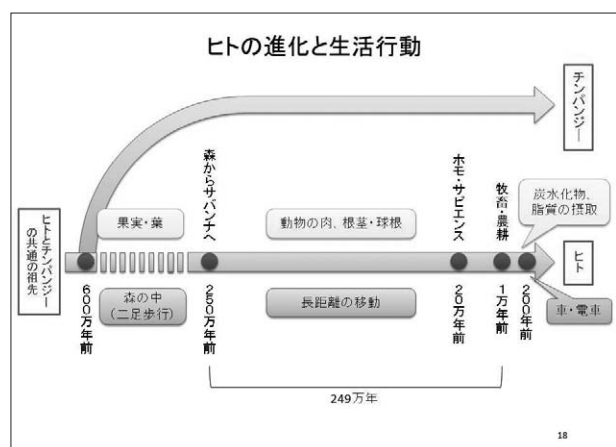
歯周病は逆に今度は歯ではなくて、歯と歯肉の間の狭い溝に酸素を好まない菌、主に糸状の菌が棲みつきます。これが複雑に絡み合っただプラークというのを作ります。4、5種類の歯周病の菌がこの中にたまっていて、そこで炎症を起こす。そうすると汚れがたまり、それが歯石になる。あるいはたまった汚れというのは、実は食べかすではなくてばい菌の塊です。それが歯肉に炎症を起こして、それが歯茎から下の骨に炎症が移り、骨が溶けていって、最後はぶらぶらで抜かざるを得ない。さっき言ったむし歯で溶けてなくなる。もう一つは歯周病で歯の周りの骨が溶けてなくなる。どっ

ちにしても歯がなくなる。それで歯がだんだんなくなっていくという、これを防げれば実は8020を実現することができるという、そう簡単ではないんですが理屈としてはそうだとすることをまずお話をしておきます。

生活習慣病と歯科

むし歯も歯周病も口の中にいるばい菌が原因なんですけど、さっきも言ったようにむし歯はお砂糖を食べ過ぎるという生活習慣、それから歯周病だと歯と歯肉のポケットに汚れがたまる。これをきちんときれいにしておかないという生活習慣、そういう悪い生活習慣が進むと今申し上げたように病気になりますけれども、この生活習慣病というのは糖尿病が最も典型的ですけれども、非常に予防するのが難しい。なぜならば話を今からします。ものすごい古い時代に遡りますが、実は今人間と最も近い生き物はチンパンジーですよ。チンパンジーが最も人間と近い。学者は今チンパンジーを使っているいろいろな実験をしまして、チンパンジーは音声構造、つまり人間のようには音を出すことができませんから、したがって言葉は出ないんですけども、バナナとか私とかという単語をマークにして示すと、私はバナナが食べたいというふうにカードを並べることができる。つまりチンパンジーも言語、言葉で出すんじゃないかと頭の中で言葉を組み立てることができるんじゃないかというふうに言われ始めています。しかしチンパンジーは8020運動なんか作らないし、タニタのお弁当も作りません。

つまりどんなに近いといってもチンパンジーと人間の間には極めて大きな、特に文化文明において大きな差があります。この人間とチンパンジーがどこで分かれたか。実は今から600万年ぐらい前、最近の学説だと800万年ぐらい前だという学説もあります。600万年前に人とチンパンジーは分かれました。様々な動物がこの間に枝分かれて出てきて、最後に今のチンパンジーになる。人も同じでこの間にいろんな種類の人類の親戚が出てきましたが、最終的には20万年前に私たちの直接の祖先、ホモサピエンス、これは知恵を持った人という意味です。その前の時間、ずっとここに至る長い600万年という年月の中でおよそ300万年ぐらい前はこのチンパンジーから分かれた我々の祖先は森の中で2本足で立っていたんだろうと言われていています。草原にいつから立ったんだという説がありますが、現在の説では、森の中でたぶん300万年ぐらい立った状態で暮らしていた。その時に何を食べていたか。ほとんど果物、森の中には果物がたくさんあります。葉っぱもある。だから柔らかいものを食べて生きていた。



ところがなぜか250万年前に理由はわかりません。森の中の他の生き物との争いに

敗れたのかもしれませんが、サバンナ、つまり草原に出ます。ここは果物の木もありません。柔らかい葉っぱもない。あるのは低い灌木だけです。何を食べたか。まず動物の肉です。けどこれは集団で人間が一匹の大きな獲物をし止めようとしても、たぶん1日歩き回っても1頭も捕れなかったかもしれない。もう一つは、食物に関しては地面を掘って、今で言うお芋みたいなもの、根菜、球根、こういうものを掘って食べていたんだろう。こういうものは実はエネルギーの栄養価はそんなに高くないんです。

こういうものを食べるためには、食料を得るために1日中人間は歩き回っていなければならない。その歩くエネルギーを補充するために、あんまり栄養価の高くない、エネルギー価の高くないものをたくさん食べる。飢えになったらそれを脂肪酸として体の中に蓄えるという人間の生物としての機構が体の中に組み込まれました。そして今から1万年ぐらい前に大革命が起きます。それは人間がついに食べ物を探して歩くことをやめて、農業を始めます。ここで始めた農業で何が出たかという、小麦とか米であるとか、つまりでんぷんで極めてエネルギーの高いもの、これを作る。もちろん今よりももっと自然に頼っていましたが天災、飢饉があれば採れなくなったかもしれないけれども、少なくとも歩いて探しまわるよりはずっと簡単に食べ物を手に入れる。それから牧畜が始まりますね。放浪して動物を見つけなくてもいいようになる。ここで実は食料の革命的な変化が起きます。つまりものすごいエネルギーをたくさん取れるようになる。なおかつ人間はそ

んなに歩き回らなくてもよくなる。さらにもっと困ったことかというと、我々にとって便利なことに200年くらい前でしょうか、人間の足の代わりにまず蒸気機関車ができる。次に車ができる。人間はますます動かなくなる。

ところが私たちの体はこの時代に作られた体の仕組みはいまだ保っています。つまり私たちは自分たちが食べたいものを食べ、体を動かさない。だからエネルギーがあふれて、それが消化できずに、あるいはまたそれを血液中で分解できないと糖尿病のような病気になりますし、場合によっては様々な生活習慣病が起きます。だから私たちは生活習慣病を予防すると簡単に言うけれども、それは自分たちの欲望をどう抑えるかということにもつながってくる。実はこれは現代文明、私たちが生きている文明と私たちがどう付き合うか。ある意味で原発と同じですね。どう付き合っていくのかというのは大変大きな課題だと思います。

最近非常に興味深いことがわかってきました。生活習慣病でいいますと歯周病もある意味でさっき申したように生活習慣病です。糖尿病は典型的な生活習慣病ですが、今まで私たち歯科医師は歯周病がひどくなってきた人を見ると大体糖尿病の人が多かった。だから糖尿病になると歯周病になりやすいし、あるいは歯周病が治りにくいということが経験的にわかっていました。最近、興味深いことに歯周病になった人は糖尿病になりやすい。むしろ糖尿病の血糖値のコントロールがうまくいかない。もうちょっと具体的に言いますと、糖尿病と歯

周病は互いに関係がある病気らしいということがわかりました。いくつかの大学で調査を様々に始めていますが、この糖尿病にかかっている人の歯周病をきちんと治すと、糖尿病が血糖値のコントロールがしやすくなるということがわかりました。つまりそういう意味で言うと私たちは糖尿病の専門医と私たちの間でこの歯周病と糖尿病という同じ生活習慣病を、患者さんをそれぞれに紹介し合って両方で糖尿病を治す、歯周病を治すという努力をしよう。これは大変新しい動きです。

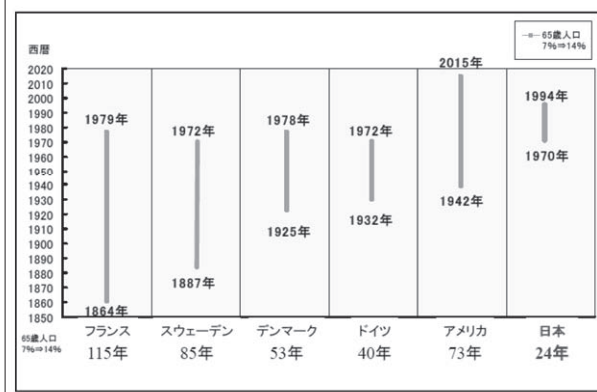
もう一つ、がん、これは午前中、辻先生が日本人の一番多い病気だといいましたが、実はこのがんも歯科と大変大きな関係があります。具体的に申し上げますと、がんの手術をしたために、あるいは放射線治療をしたりしますと抵抗力が落ちて何が起きるかということ、口の中におできがいっぱいできて、つまり口内炎ができて食べられなくなります。手術をした、あるいは放射線治療をした後の人が口から食べられなくなったら体力が回復しません。私の地元の静岡県のがんセンターで私が会長の時、知事に直談判して、県立がんセンター病院ができる時に絶対に歯科を入れてくれというふうに言って、歯科医師を入れて、その歯科医師が病院の中で、放射線治療だとか、がんの強い薬を使う前にがん患者さんの口の中をきれいにする。口の中に歯周病やむし歯があれば全部治すというふうにして、がんの患者さんが手術をしたり放射線治療をしたりすると、他の病院で大体1週間から長い時は10日間、自分の口から食べられない人が2日目ぐらいで自分の口から食べ

られるようになる。その結果何が起こったか。入院期間が圧倒的に短縮しました。よその病院の半分以下です。つまり自分の口から食べられるわけですから体力がすぐに回復するので、早く病院から退院できるということで、これを全国でやろうということで、当時、国立がんセンターの嘉山理事長と提携書を交わして、全国的にこの歯科の治療、口腔ケアとがんの患者さんを共同で診て行って、歯科治療ががんを治すということではなく、がんの患者さんの予後回復を早くしようという試みが始まっています。

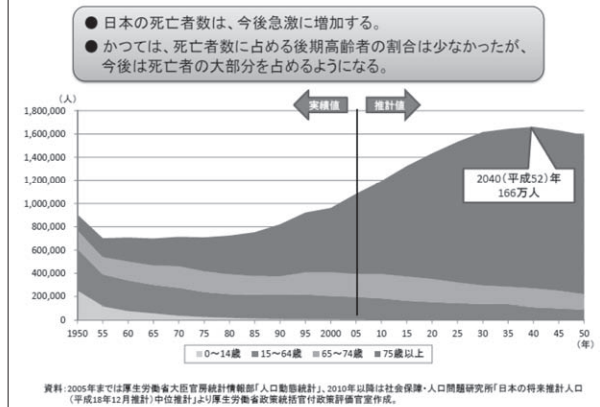
今まで歯科というのは嫌な所だけれど、でもとにかく我慢して行ってキーンと削られて、つめて終わりですというのが歯科医療だと思われているかもしれませんが、もうそれは極めて古い歯科医療の話です。ここまで歯科医療というものが広がっているということだけはぜひ頭の中に入れておいていただきたいと思います。

超高齢社会への対応

主要6カ国の高齢化の速度比較

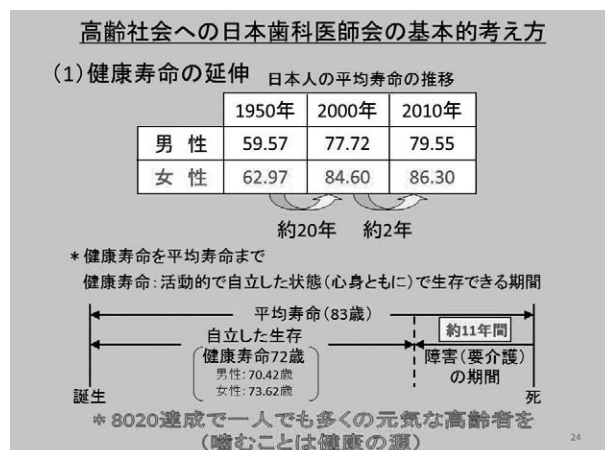


年齢階級別に見た死亡数の推移



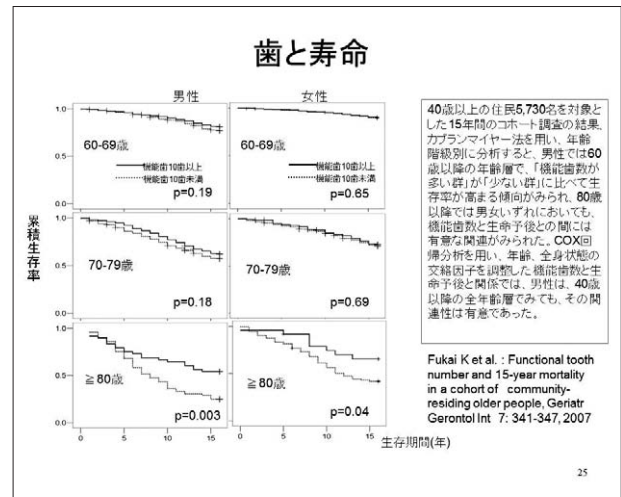
次です。糖尿病対策推進会議、医師会と私どもで作っていますが、今年のポスターは歯周病と糖尿病の関係をポスターにして全国の様々な医院や何かで貼るようになっています。それともう一つ、今日のもう一つ非常に大きな課題、前半に辻先生がお話しされましたけれども超高齢社会、超というのは65歳以上の人の人口比率が24%を超えた社会、日本が一番早くこれに達しました。このお話をいたします。辻先生のお話にもありましたが、もう1回別のグラフを見ます。高齢社会になるスピードというのがありまして、どういうふうに区別するか、どういうふうに判明するかというと、さっき申し上げた65歳以上の人口が国民の7%に

達した社会を高齢化社会といます。それが倍の14%になると高齢社会という、この7~14までの間に何年かかったか、そのかかり具合、進む速度、年月でその国の高齢の高齢化のスピードをはかりますが、フランスは何と19世紀の終わりに7%になって、そして20世紀の半ばぐらいに114年かかって7%から14%になりました。他の国、スウェーデン、デンマーク、みんな5、60年、長いところで70年、そのくらいで7%から14%になっているのに、日本は何と1970年に7%になって、94年、つまり24年間で欧米の4倍か5倍の速さで一気に高齢者が増えた。さらに今は24%を超えましたから、まさに超高齢社会ということです。先月終わりに香港でFDI総会に出てまいりましたが、世界中の国々がこの状況を日本はどう乗り越えるのか。あるいは歯科医師会でいえば日本の歯科医師会は歯科でこれをどう支えようとしているのか、ものすごい大きな関心であります。世界各国と共同研究、共同の情報交換をしよう。場合によっては世界会議を日本で開こうという話をして帰ってまいりましたが、この日本の問題は実は高齢者が増えるということは全然問題じゃないんです。これはおめでたいことです。皆さんが長生きをして、その長生きをした方が国の中で増えていくことは何にも問題はない。問題はこれが早すぎるために、実はスピードに様々な手段が追いつかないということです。

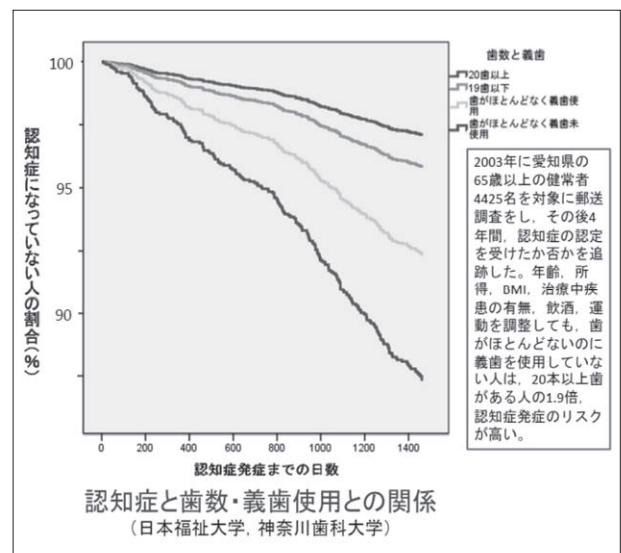


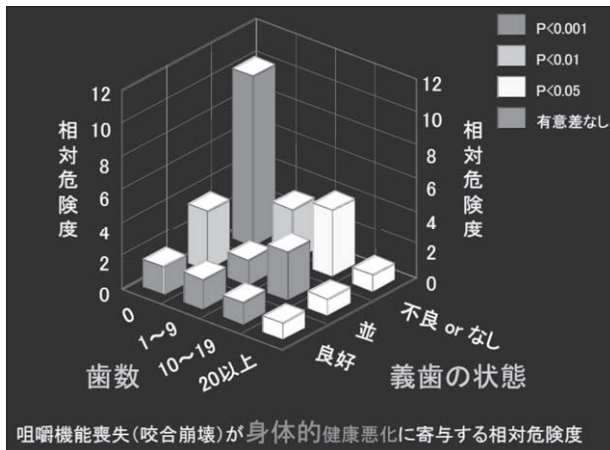
例えば1例を挙げます。先程辻先生が1950年、日本人の平均寿命は60歳だと話されました。どのくらいの年齢で各年代ごとに、これは1950年から昭和23年までとってありますけれども、どの年齢の人が亡くなったかというのを書いてあります。この一番下の黄土色が0歳~14歳、その次の赤色が15歳~65歳、その次のグリーンが65歳~75歳、そして一番上のブルーが75歳以上の死んだ人の数です。1950年の平均寿命60歳ということは65歳以上で亡くなる人はこれだけしかいない。ほとんどの方が0歳~65歳の間で亡くなっているんですね。だから平均寿命は60歳なわけです。ところがだんだんこの一番上、つまり75歳以上で亡くなる方が増えてくる。我々は75歳以上で亡くなる方が増えるのは高齢者だからいずれ亡くなるんだからと思うでしょうが、問題はこの75歳以上で亡くなる方々がどういう状況で亡くなっていくのかということが最大の問題です。つまり辻先生、あるいは今日のテーマに健康寿命、自分の力で自分の生活がある程度できる、そういう健康な高齢者がたくさん増えること、そうであれば何の問題もない。むしろ、めでたいことだと思います。問題はそうではなくて健康寿

命が尽きてしまうということが問題です。今は平均健康寿命が72歳くらいだと言われています。そうすると計算上女性は86歳まで生きるとすると、86から72を引けば14年ぐらいいはこの状況、要介護、男女平均すると11年間は要介護の状況で多くの方が過ごすことになる。これが実は問題なんです。ただしここで誤解をしないでいただきたいのは、何らかの障害、病気になって寝たきりに近い状態になったお年寄りが困った存在だということでは全くありません。そうじゃないんです。それはその人が長い年月を経て病気になる。誰でも防げません。そしてその病気の結果、寝たきりに近い状態になるということは誰のせいでもない。ただ問題はこの人たちの数があまりにも多すぎると国の制度が追いつかない。それからお金もかかります。だからできるだけ健康寿命を伸ばそうというのは、まず健康寿命が伸びていくということはこの人たちにとってハッピーなことですよ。同時にそれによって介護に使うお金が減るんです。そうすれば同じお金を使うとしたら、もっと手厚い介護ができるじゃないですか。そういうことのために、だからこういうふうになった人は困った人ではない。そうじゃなくてこういう人たちをできるだけ手厚く介護をし、そしてこの世の中で、元気なお年寄りがたくさんできるということを願っている。これが私たちの最初の目的、つまり健康寿命をいかに伸ばすか。



実は今日ここにもいますが、私どもの仲間の深井先生が宮古島という沖縄のところで5,730名の住民を30年間調査しました。10本以上ちゃんと噛める歯を持っている人と、それ以下の人では80歳になる。これだけ平均寿命に差が出ます。つまりきちんと噛める歯をたくさん持っている人のほうが平均寿命が長いという結果が実に15年、20年という長い間同じ人をずっと見てきて、これは世界でも珍しい研究です。これが一つはっきりしました。





これは認知症などでさっき辻先生がお話ししました。これは新潟の研究で、実は10年間ぐらいの間に歯の本数と体が10年間でどれだけ悪化するかという高齢者の状況を調べたところ、歯が1本もなくて、なおかつ義歯の状態が悪い。不良、もしくは義歯がないという人が圧倒的に健康状態が悪くなる。20本以上持っている人は義歯の状態にそれほど大きく影響されない。一番問題なのはここですね。つまり歯が1本もなくても義歯の状態がちゃんと良好である。つまり噛めれば統計上はともかくとして、歯がなくてもいいんです。この中で8020の話をするとうまくお年寄りが、とてもいい話を聴きましたが、私は歯が1本もないので8020とは関係がありませんと、寂しそうに言われると実はこっちも寂しくなっちゃうんですね。そうじゃない。確かに自分の歯を持つのがいいけれども、仮に1本もなくてもちゃんと歯医者さんに通って噛める義歯を入れていけば、実はその人は健康をある程度保つことができるという、これは非常に貴重なデータだと思います。

もっと面白いのは、これは静岡であったんですが、8020達成者と歯がない人の比較ですが、何が楽しいかと聞いたら友人との

会話とか外に出ることだとか買い物だとかという積極的に外に出ますよというのは圧倒的に歯をたくさん持っている人が多いんですね。そうじゃない人はどちらかというと家の中に閉じこもりがちな結果が出ました。つい最近の兵庫県の1,000人ぐらいの小さな村で我々の仲間が調べましたけれども、ここは電車がなかったので車でしか動けない。80歳以上の人に普段何で動いていますかということ、8020達成者の人は自分で車を運転するという人が圧倒的に多いんです。もっと面白かったのは携帯電話を持っていますかと質問したら、何と携帯電話を持っている人は20本以上持っている人が多い。つまりたくさん歯を持っている人は元気で外に活発に出る。これはものすごく大事なことだと思います。こういう結果が断面調査ですけれども出ています。

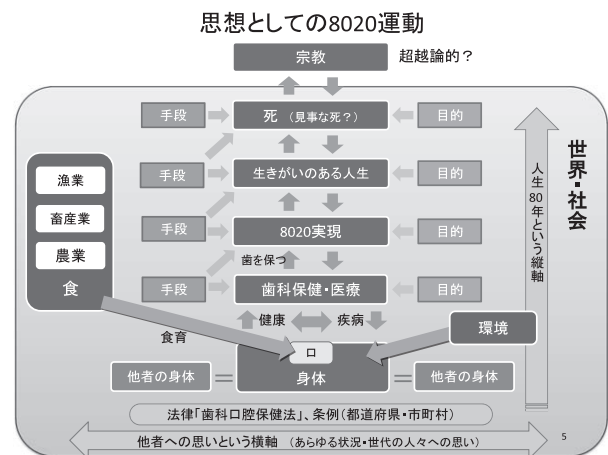
次に、これはぜひ覚えておいてください。東大の秋山先生が日本人の20年間で約6,000名を調査した結果わかったことですが、自立度、健康寿命がなくなるのは一体どういうことかというのを調べました。男と女でパターンが分かれました。男性をまず見ます。今日は男性が少ないようですがぜひ聞いておいていただきたいと思えます。男性は63~65歳の間で脳梗塞などの大きな病気、生活習慣病の大きなものをしてどーんと体力が下がって、つまりここで1回どーんと大きな病気をしてほぼ寝たきりに近い自立度を失った状態で最後亡くなっていく方が2割います。75歳ぐらいから少しずつ体力を失って自立度を失って亡くなるという方が7割。全く体力を失わずに、ころっと大往生というものですね、ぴんぴ

んころりです。一番理想的な死に方が1割。女性は19%、生活習慣病の大きな病気をしどーんというのは男性の半分ぐらいしかいません。これは私、会員に講演する時に、なぜこんなことが起きるのか。夜な夜なネオンサインが輝くとネオンサインのもとに行き酒を飲まないと気がすまない。毎日ネオンサインのところに行っている歯科医師はもうちょっと週に1日か2日にしたほうが良いという冗談を言いますが、たぶんそういうことがかなり大きい。女性はそれはかなり少ないです。ところがもう一つ問題は、男性が75歳前後で徐々に体力をなくしていく、自立度を失っていくというのに比べて、女性は男性よりも早い時期から、これは結局女性が男性に比べて骨格筋が弱い。だから転ぶとすぐに骨折をする。動けなくなる。

今これからやろうとしているのは、健康だということはちゃんと食べて、ちゃんと排泄ができて、体が動かせて、これが健康だという証拠ですから、整形外科の先生方と一緒に食べることで動くこと、この二つをワンセットにした国民運動で、女性が少なくともこういうカーブをやわらかくしていく。

次はそうはいっても全部のお年寄りが、健康で最後まで大往生というわけにはいきませんので、こういう状態になった人には、食べてもらうようにすること。最後は昨日食べたものがおいしかったと言って亡くなっていただけの状態を私たちは作りたい。そのために一つビデオを見ていただきます。～ビデオ上映～東北のある地方でもう動けなくなった人がいました。ちゃんと

義歯を歯科医師が入れて噛めるようにしてあげたところ、車椅子でしか動けなかった人が1ヵ月後には腰が曲がっても自分で歩き、3ヵ月後には腰が伸びて、最後は庭仕事ができるようになって、こういう状況で亡くなりました。これをある政治家の前で見せたら、大久保会長、これビデオを逆さから動かしていませんよねと言われました。インチキじゃありません。これは何かといったら別に奇跡が起きたわけじゃなくて、今日は時間がないので持ってきませんが、ご家族がおじいちゃん食べていたつもりなんだけどね。歯がなかったためにちゃんと噛めなかった。食べられなかった。つまり口の機能がきちんと働いていなかった、低栄養だったということです。



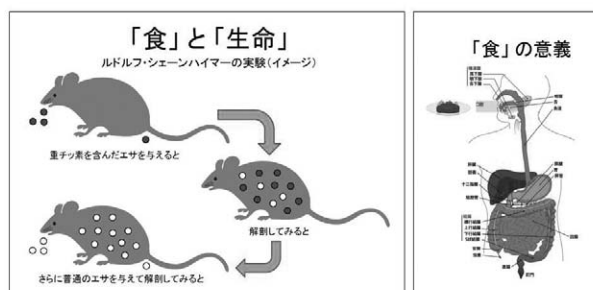
平成20年7月に全国に先がけて新潟県歯科保健推進条例ができました。そして、平成23年8月に国も全会一致で、厳しい国会の中で誰一人の反対もなしに歯科口腔保健法が通りました。これは新潟県の条例も含めて全てそうですが、私はそれを8020運動を総括して、「思想としての8020運動」と、硬い言葉でいやなのですが他に言葉が思い浮かびません。一つのものの考え方として

思想という言葉をあえて使いましたけれども、つまり8020ってただ20本歯を残すことではないんだよという意味です。ひとりの人間は体があり口があります。これは佐藤さんのお話のように生産者がいてちゃんとした食べ物を届けてくれる。それを口で噛む。体に影響する。そして健康と疾病を行ったり来たりします。それを患者さんと協力しながら20本の歯を保つ。これは目的ではありません。さっき言った20本の歯を保った人が最後の人生をどう生きるかということが、それを少しでも手助けをするというのが私たちの目的です。そして見事な死とかどうかわかりませんが、人間って実は生きたようにしか死ねないという言葉があります。自分がどう生きたかということが最後の死が立派であったかどうかということに関わるとすれば、私たちの最後の目的はひょっとするとこれかもしれません。8020というのはそういう意味で、ただ単に口の中の問題ではない。社会全体の問題、あるいはこれから高齢者が増えてくると孤独で亡くなっていく方が増えるでしょう。そういうことと、どう私たちは向きあっていくのかという大変大きな課題を8020は背負っていると思います。

食の根源的な意義

最後のまとめです。佐藤さんの話もそうですが、なぜ私たちは食べなければいけないのでしょうか。冒頭の午前中の挨拶で、私の大変敬愛する大阪大学の総長をしていた鷺田さんという哲学者といつも話をしますが、鷺田さんがある本の中で「生きる

ということは食べ続けることだ」というふうに書きました。それは午前中に話をしました。なぜ私たちは食べるのでしょうか。



35

これは極めて簡単に図にしましたが、1941年ルロルド・シェンハイマーという人がアメリカでやった、あまり有名じゃなかったんですが最近非常に注目をされている実験で、ネズミに餌を与えるんです。アミノ酸というのは体に入ると蛋白質になります。アミノ酸をちゃんと採るということがきちっと体の蛋白質が出来上がるということなんですが、そのアミノ酸は窒素からできていますが、その窒素に目印をつけたアミノ酸を食べると、そして1週間後にこの体を解剖してみると、何とネズミの体が普段ありえない重窒素を含んだ蛋白質でできていた。つまりこのネズミは、この時に食べた食べ物で体ができていたということがわかりました。そしてこれを普通の食事に戻してさらにしばらくして解剖してみると、普通のアミノ酸でできた蛋白質が体に戻っている。これを紹介したのは福岡伸一さんという、私もお会いして対談したことがあります。この人が紹介をしました。つまり何のために私たちは食べるのか。それは命の流れを絶たないために食べるんで

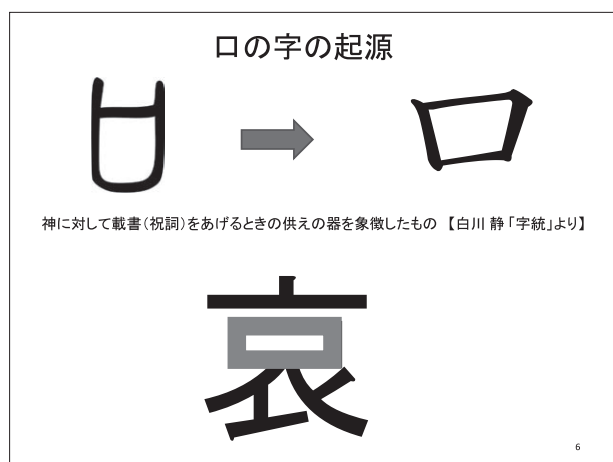
す。1日食べなかったら死ぬということはありません。でもおそらくどのくらいなのか、人間にこういう餌を与えて1ヵ月後に解剖なんてしたらとんでもない、私がそれをしたらすぐ捕まってしまう。でもたぶん同じことが起きているだろう。

福岡さんはこういうことを言っています。1年ぶりに会った人に久しぶりですね。お変わりありませんかと聞くと、お変わりありませんと言うんですが、実は体の中の細胞は全部変わっているんですよ。大いにお変わりあるんです。でも外側は変わらない。これは人間の実に不思議なところで、体の細胞が変わって外も全部変わっちゃったら1年ぶりに会ったら誰だかわからない。1ヵ月ぶりに久しぶりに家に帰ったら知らない人がいたけど、本当は家内だったということが起きるのかもしれない。そんなことあり得ないわけですね。つまり私たちが食べるということは命を続けさせるために食べるんだということです。これは鴨長明が「行く川の流るは絶えずしてもとの水にあらず」。目の前を流れている川は本当は前の川と違うんだけど、でも見ていると同じ川が流れているように見えるということと同じことです。

もう一つ、実は食べるということ、さっき佐藤さんから何でと言われて、噛むと言わないで私たちは口の機能と言っちゃうんです。そういう答えをしてしまいましたが、噛むということの意味です。これ牛肉です。私たちの体は自分の体以外のものは一切受け付けません。だから心臓移植、臓器移植が実に難しいわけです。他人から臓器をもらおうと自分の拒絶反応を全部消さないで他

人の臓器を受けられない。食べ物も同じはずです。牛の肉は私たちの蛋白質とは全く違います。違うから本当は牛の肉は拒否される。拒否されればそのまま流れていって出てしまうはず。佐藤さんのあんな見事なランチにはならないんですよ。ところが私たちがこれを食べて栄養になるのは、まず口で食べる。当たり前ですが。その時に十分にここで咀嚼をする。噛むともちろん唾液の中にも酵素が入っていますけれども、脳からそろそろ食べ物が入るぞという命令がいくと、食べ物が入る前から腸に活発に消化酵素が出てきます。そして口である程度柔らかくなったものが胃で消化され、さらに腸に送り込まれた時に、ここから消化吸収されます。ここにきた時には、もう実は消化酵素によって分解をされると牛の蛋白質は全部消えてしまって単なるアミノ酸になります。アミノ酸というのは蛋白質を作っている基ですから、そこには牛のアミノ酸も人間のアミノ酸もないんですね。みんな共通なんです。だから牛の情報が入っている肉を食べてもそれはほとんど栄養にならない。それを咀嚼することによって、腸の中でしっかりと吸収できて初めて私たちは自分の体とは違うものを食べて、栄養としている。私たちが食べるものは野菜であれ動物であれ別の命です。なぜ私たちが食べるということにこだわるのか。あるいはこだわらなければいけないのかというのは、私たちは基本的に食べるということは別の命をいただいている。そのことへの感謝の念というのがないとなかなかそうはいかない。なぜなら今スーパーマーケットに行けば牛が1頭売っているわ

けじゃないんですよ。牛が1頭売っていて皆さんがそれを切り分けていたら、実は牛の命をもらっているんだというのが極めて実感できるでしょうが、切り身になって売っていますから。今は魚でさえ切り身ですから、この食べているものが何かの命であったということはあまり実感できない。でもそのことは大きなことだというふうに思います。



最後です。そういう私たちの口が、口というのは中国でできた言葉ですね。私が大尊敬している白川静先生が独学で勉強されましたが、この口という字のものはこういう字（口の縦線が上に突き出た形、Uの中

ほどに蓋をした形）であつたらしいということがわかってきました。これは実は神に感謝を捧げる器だということです。これが非常によくわかるのは、これは衣という字に口をつけるとどういう字になるか。哀しみという字です。これは臓器としての人間の口では意味がよくわかりません。白川さんの説に従えば、死者の衣の胸元に神に感謝を捧げる。そのことによってこの人が天国に安らかに行ってくださいという祈りを込める。それが哀しみだ。だから口という字のものは実は極めて大きな、もっと宗教に絡むような問題だというふうに思います。そういう意味で歯科医師は非常に不思議な器官である口というものを扱いながら皆様の健康を守っている。しかしこれは私たちの力で守れるものではありません。国民の皆様、患者さんと一緒に力を合わせなければ守れないということ、そのことを最後に申し上げてちょうど時間でありますので私の講演といたします。まことにありがとうございました。



オープニングステージ



よい歯の図画ポスター・標語の展示



出 展 ブ ー ス ー 覧

※順不同

出 展 者 名	出 展 内 容
新潟県福祉保健部健康対策課	健康づくりに関する情報コーナー（食、運動、がん予防）
パナソニック株式会社	電動ハブラシ、オーラルケア商品の展示
東北新潟歯科用品商協同組合新潟県支部	予防歯科関連器材を用いた効果的な口腔ケアの啓蒙
SHIKIEN株式会社	舌ブラシ「W-1」の展示
<高等教育コンソーシアムにいがた> 歯科系タスクフォース	お口の健康チェック（健口くん口腔機能評価、あなたのだ液はむし歯になりにくい？、「かむ力」を測ってみよう）
新潟県薬剤師会	お薬相談、薬事啓発資材配布、消毒液による手洗い指導
長岡市福祉保健部健康課	第5回「長岡ぴったり3・1・2弁当箱法」 料理コンテスト入賞作品ポスター、レシピ集など
株式会社タニタ	株式会社タニタ監修 トマトのみそ汁試飲コーナー 美容と健康管理をサポートする製品の展示
書籍・CD販売	
新潟県歯科医師会	歯とお口の健康コーナー （歯の無料相談、歯ブラシプレゼント）
新潟県歯科保健協会	
新潟県歯科衛生士会	
長岡観光コンベンション協会	長岡地域のお土産販売 （地酒・米菓など）
新潟県栄養士会	かみかみメニュー・レシピ展示、かむ回数の体験コーナー
新潟県食生活改善推進委員協議会	パネル展示と試食



「トッキッキ」



越後長岡マスコットキャラクター
「ナッチャン」

〔1F〕 エントランス よい歯の図画ポスター・標語コンクール優秀作品紹介
 〔2F〕 交流ロビー 着ぐるみ登場 写真撮影・よ坊さん・トッキッキ・ナッチャン



大抽選会



抽選会景品、提供企業一覧

(1)パナソニック(株)

- ・音波振動歯ブラシポケットドルツキッズ
- ・音波振動歯ブラシポケットドルツ
- ・音波振動歯ブラシドルツスリム
- ・音波振動歯ブラシドルツイオン
- ・ジェットウォッシャー

(2)長岡観光コンベンション協会

- ・元祖浪花屋の柿の種
- ・越後長岡藩 巨峰酒
- ・吟醸酒 この空の花
- ・紅屋重正 大手饅頭

(3)新潟県歯科医師会

- ・(株)タニタ 体脂肪計タニタの社員食堂レシピ本
- ・お口の健口セット



よ坊さん

ご当地よ坊さん 新潟県

**8020 推進財団 第10回 フォーラム8020・
にいがた健口文化フォーラム2012 in 長岡**

のぼそう健康寿命 ～食べる幸せ、生きる力～

平成25年2月

発行 公益財団法人8020推進財団
東京都千代田区九段北4-1-20 歯科医師会館
TEL03-3512-8020

(社)新潟県歯科医師会
新潟市中央区堀之内南3-8-13
TEL025-283-3030

※無断転載複製を禁じます