



「保険でより良い歯科医療を」 愛知連絡会ニュース

「保険でより良い歯科医療を」
愛知連絡会
〒466-8655
名古屋市昭和区妙見町19-2
愛知保険医会館内
TEL ; (052)832-1349
FAX ; (052)834-3584

愛知連絡会が第5回定期総会を開催 2011年度の活動方針を決定

「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会は5月29日(日)午前10時～12時に、愛知県保険医協会伏見会議室で第5回定期総会を開催し、2010年度活動報告、2011年度活動方針などを確認しました。

当日は、連絡会構成団体や一般の市民など75人が参加しました。(2011年度活動方針は4面をご覧ください)

行動こそ要求実現の原動力

2010年度活動報告一大藪会長



より良い歯科医療の実現を求める意見書」採択の運動に取り組み、昨年の6月度の愛知県議会で意見書が採択されました。県内の市町村では

今日は足元の悪い中、愛知連絡会の総会にこんなにたくさんの人に参加いただいております。

最近、NHKの「ためしてガッテン」で歯と脳との関係を取り上げた番組を見た患者さんが来院してくるなど、歯科医療が健康を守る上で大切だという認識が国民に広がってきています。

本日はその番組にもかかわった小野塚先生の講演も聞くことができますので、楽しみにしています。

「生きるとは呼吸することではない。行動することだ」

ジャンジャック・ルソーの言葉です。

愛知連絡会では、自治体での「保険で

15自治体の議会で意見書が採択され、全国では526市町村議会と増えてきています。

市民向け企画として、出前講話なども取り組んでいます。最近アンチエイジングやアレルギーなどのかかわりで依頼があるなど、歯科の分野も広がり国民の意識も変わってきたと感じています。

昨年10月には「歯の何でも電話相談」を行いました。PR不足もあり相談件数は少なかったのが残念



です。

その他、連絡会ニュースの発行もしています。昨年保険医協会で行った「歯のマスコットキャラクターコンテスト」で選んだ愛知連絡会特別賞のキャラクターを封筒やニュースで印刷するなど活用を図っています。

要求実現のためには行動することが大切です。後か

ら江原先生から提案がありますが、今年度は署名活動にも取り組みます。

最後はこの言葉で締めくくりたいと思います。ガンジーの言葉です。

「自分が行動したことすべては、取るに足らないことかもしれない。しかし、行動したというそのことが重要なのである」

(活動方針は4面に)

「保険で良い歯科医療」の実現を求める請願署名 ご協力をお願いします！

総会の活動方針で、江原先生から提起のあった署名用紙が完成し、配布の準備を進めています。

国民のみなさんが、お金の心配をせずに、安心して必要な歯科治療が受けられることを求める署名です。

6万筆を目標に取り組みます。ぜひ、ご協力ください。

【請願事項】

1. 「安心して歯科医療が受けられるように、窓口負担を大幅に軽減してください」
2. 「健康保険で歯科治療が受けられるよう、保険のきく範囲を広げてください」



記念講演

「噛むチカラで脳を守る」

～咀嚼は脳のジョギングだ！～

小野塚 寛氏

神奈川歯科大学 生体機能学講座生理学分野 教授

最近、テレビで「噛むことと全身の健康」などの特集が組まれています。本当に「噛む」こと、「噛める」ことは、健康に影響を与えるのでしょうか。

記念講演は、神奈川歯科大学教授の小野塚 寛先生をお招きしてお話を伺いました。

口腔と脳の働きには関係があるのではないかな



NHKの「ためしてガッテン」やビートたけしの「家庭の医学」などのテレビ番組にかかわっていますが、テレビにばかり出ていると「あいつは何をやっているんだ」と言われるので、定年になるまでは控えています。

私は歯科医師ではありません。歯科医師でない私が言えば説得力があると思いますが、今の歯科医療を広げていくためには歯科の領域を増やしていかないとはいけません。しかし歯科医師が対応できないと困るので、国家試験の中に

も、口が全身の機能をあらわしていることを入れたらどうかと8020財団の中でも理事として提言しています。

右手がしびれて困ったとき、整形外科でも脳外科でも、神経内科に行っても治らず、診断も治療もできずにいるとき、口腔外科で親知らずを抜いてもらったら症状が改善したという私の経験から考えて、そういう人が歯科に診療を受けるようになると歯科の役割は広がると思います。

ある日、日本咀嚼学会の理事長から「咀嚼と健康国際会議」という会合で「噛むことでボケ予防」などの話題で話してほしいと言われ講演することになりました。私は脳の老化を研究していたので、ひょっとしたら口は脳の働きに関係があるのではないかと思います。研究することになりました。

認知症は海馬の機能低下から始まる

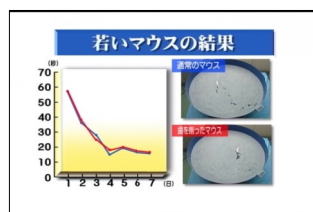
いわゆる現代病の中で、口の機能とかかわりがある認知症、肥満、ストレスについて研究し、「噛むチカラで脳を守る」という本を出しました。この本では、

脳と認知機能、五感の関係について書きました。五感を一気に伝える器管は口しかありません。噛めなくなると身体はどうなってしまうのかを書いたのです。

年をとってくると、脳の神経細胞が死んで萎縮を起こしていきます。脳の神経細胞が死ぬと情報が入らなくなります。情報が入らなくなると受け取る側の神経細胞が死んで、認知機能が低下します。そして、認知機能が低下して情報が入らなくなるといように進んでいくのです。

認知症の最初は、目で見たすべての情報が入る「海馬」の機能低下からはじまります。情報量が少なくなると情報を伝える脳のネットワークの回路がとぎれていくのです。情報伝達がうまくいかないと海馬が死んでしまうのです。

認知症の患者が義歯を入れて噛むことができるようになると認知症の症状が軽減したということ、在宅や施設にかかわっている人は一つや二つは経験していると思います。

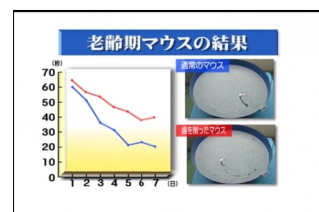


若いマウスは歯を削っても大きな差はなかった(左表)が、老齢のマウスは若いマウスの2倍以上の時間がかかった(右表)。

なぜこういうことが起こるのか、噛むことと脳との関係を明らかにするために、マウスの歯を削って咀嚼ができないような処置をして実験を行い、海馬が機能低下するとの論文を書きましたが、なかなか認められませんでした。

そこで、水を入れた水槽に岸边を作り、発泡スチロールなどでスタート地点からは見えなくした状態で、マウスが泳いで隠れた岸边の位置を探す空間認知記憶の実験を朝日大学で行いました。噛むことと記憶の関係を調べるための実験です。

歯を削った老齢のマウスは、歯を削らない若いマウスに比べて、岸边にたどり着く時間が2倍以上かかるとわかりました。高齢期になり噛めない状態が続くと記憶の座である海馬による情報量が減少するのです。



噛むことで海馬は活性化する

動物では噛めない状態が続くと記憶の機能が低下する。では、人ではどうでしょう。

人が咀嚼しているときの大脳皮質の神経活動の変化を調べました。チューイングガムを噛んでもらい調べてみると、噛んでいる時は感覚野、運動野で神経活動が増加することがわかりました。高齢者では思考や計画・立案、学習、感情などに関係する右側前頭前野で

活性化がみられました。

64枚の写真を見て憶えてもらい、ガムを噛む前と後では記憶する力に違いがあるかどうかをMRIを使って調べる実験を行いました。若い人は五感が敏感で神経活動が高いため、海馬の変化はあまりありませんでした。しかし、高齢者では相対的に五感情報が小さくなるため、噛むことで海馬が活性化するのです。

もともと記録力の高い高

齢者もいますが、特に記憶力の低い人はガムを噛んだ後に結果がよくなっていました。1000人以上の人で実験した結果、約20%の人にガムを噛む効果がありました。2割と言うと低いと思われるかもしれませんが、高齢者が1万人いたら2千人、100万人いたら20万人に影響があると考えると、決して無視はできない数字だと思います。噛むということは、前頭前野と海馬とのネットワークを増強させて、神経細胞の死滅を食い止めていくのではないかと考えられます。

認知症の予防には、①運

動、②計算、③音読、④人とのコミュニケーションを保つ、⑤よく噛んで食べる生活習慣を身につけるなどがあります。昔は自然に生活の中で行われていたことが、今は便利さと豊かさの中でその機会が失われています。もう一度昔のような環境を整えられるかという、それは無理です。だから、ゆっくり、よく噛んで何でも食べられる状態をつくることは重要です。それを生活習慣として身につけていくことが必要で、そのためには一人の食事より誰かと一緒に食べるということも大切です。

噛むこととストレス・がんとの関係にも着目

ストレスと胃潰瘍の関係調べるために、マウスを仰向けに縛り付けます。マウスはストレスから胃潰瘍になります。しかし、縛り付けたまま割り箸を噛ませてストレスを解消させると胃潰瘍の発生率は減少したというデータがあります。

噛むこととガンについても、噛む行為がガンを抑制すると仮説を立て、ガンを発生させたマウスに同様に拘束実験を行うと、ガンの発生率は低下しました。これを人で証明できれば大きなインパクトがあります。

また、脳が不快を感じた

場合でも、噛むことの刺激でストレスが軽減されることや、血中のストレス物質が下がることも研究しています。

「噛めるようになる」という視点でインプラントを評価すると、自分の歯、義歯、インプラントなどで噛む時の脳への刺激についても共同研究をしました。インプラントは義歯よりも正常健常者の咀嚼パターンに近いということがわかりました。インプラントが保険に取り入れられるようになることは、QOLを高めていくためにもとてもよいと思います。

フロアからの質問

船川芳洋 豊田市・歯科医師

「噛む」という概念について、私たちは例えば何平方ミリメートル当たり何キログラムなどと効果を考えますが、小野塚先生はどうお考えですか。また、他の顎の周囲筋への刺激では効果がないのでしょうか。

A

私は何でも食べることができれば良いと考えています。食べる時の口は、唯一、脳に五感を一挙に入れることができる場所です。ガムを四六時中噛んでいるわけにはいきません。しかし、例えば沢庵を食べるときは「ポリッ」という音が聞こえ、歯ざわりや舌ざわりなど聴覚や体性感覚が脳に入ってきます。また、冷たいとか、熱いといった温度感覚、味覚や臭い、盛り付けについての視覚など、さまざまな情報が入ってきます。どこを刺激したらよいとか、どのくらい噛めるかというより、私は色々なものを食べられることが良いことと考えています。

牧野 泉 豊田市・歯科医師

私は慢性痛と顎の関係を調べていますが、顎を動かすだけでも脳の反応は、噛むことと同じと考えることができるのでしょうか。

A

顎だけを単独で動かすことは実生活ではありえません。食べることは誰もが毎日行っていることです。例えば、良く噛むために「さきいか」ばかりを食べなさいと言ってもそれはストレスになります。大事なものは、食事の時に料理を盛り付けると、その皿から視覚の刺激を受けて「いつ買った皿だ」などの会話が一緒に食べている相手とできます。そういう工夫を取り入れていくことだと考えています。

藺田 順 名東区・歯科医師

咀嚼において舌の働きが大きいと思いますが、舌の機能や運動、感覚については、どのような影響があると考えられますか。例えば舌の上でアメをなめるということでの脳の変化はあるのでしょうか。

A

そのような研究は行っていないですが、論理的には変化が起こると思います。



6万筆を目標に、多くの人に署名を届けよう 2011年度活動方針—江原副会長



今年度は、今日の配布資料にも入っている「保険で良い歯科医療の実現を求める請願署名」に取り組んでいくのが主要な課題になります。2年前は愛知連絡会として6万筆以上の署名を集めました。今回はどのような請願項目にするか検討してきました。

東日本大震災以前の状況を思い起こすと、「窓口負担が高い」、「受診を控えている」という患者さんや地域住民の声も多く、歯科受診が減少しているという状況でした。また、民医連がまとめた「歯科酷書」のように口腔の健康格差につ

いても学んできました。

「窓口負担の軽減」は誰でも一致できる内容です。東日本大震災により運動の遅れがありましたが、国のほうでは税と社会保障の一体改革として、定率負担に加え受診時に定額（ワンコイン）を負担させる内容が検討されています。

請願項目の二つ目の「保険のきく範囲を広げてほしい」に関しては、いろいろな要望があります。「奥歯にも白い歯を」とか、「インプラントも保険の適用にしてほしい」などの患者さんの要求を実現すること。また、新しい入れ歯を作った後は、6カ月以上経過しないと再作製ができないという制限があり、入れ歯をなくしたり、壊したりしてしまった患者さんが困ってしまうことなどもあります。

2011年度活動方針

- ① 国会請願署名に取り組む。目標は6万筆とする。取り組み期間は6月～12月とする。
- ② 県内各自治体で「保険でより良い歯科医療を求める意見書」採択運動に取り組む。
- ③ 「より良く食べるはより良く生きる」出前学習会を開催する。
- ④ イレバデー（10/8）からイイハデー（11/8）までのアピール月間に、「歯の何でも電話相談」を行う。また高齢者大会や母親大会などで歯の健康と歯科医療改善の必要性を訴える。
- ⑤ 市民向け学習啓蒙企画として市民公開講座を開催する。
- ⑥ 会としての要望事項をまとめ関係各所に働きかける。
- ⑦ ニュースを定期的に発行する。
- ⑧ 事務局会議・世話人会の定期開催と組織の強化をめざす。
- ⑨ 「保険で良い歯科医療を」全国連絡会に参加し、全国の運動と協力・共同した活動に取り組む。

それらを改善するための項目です。

愛知連絡会としては、今回も6万筆を目標に取り組んでいきますので、より多くの人に署名用紙を届けて協力をお願いしたいと考えています。また、例年のように出前講話など、市民向けの企画なども積極的に行っていきたいと思っています。

フロアからの発言

愛知県保険医協会歯科部 歯科部会長・池 潤 氏

保険医協会も皆さんと一緒に歯科医療改善の運動をしていきたいと考えています。「署名は効果があるのか」と疑問に思う人もいるかもしれませんが、大変大きな力となります。

私たちは月に1回程度の頻度で、国会議員に要請を

行っています。

医療改善の署名用紙を持参して訴えています。持参した署名が多いと、私たちの要望に対して、国会議員の反応も違ってきます。

窓口負担の軽減は患者さん・国民の皆さんが望むことですが、私たち歯科医師も、診療の現場で3割負担は高いと感じています。小泉構造改革で国民に押し付けられた負担を元に戻してほしいと考えています。

大事なことは、一人でも署名運動に加わる仲間を増やし、多くの人に協力を訴えることであると考えています。

今日を署名活動のスタートに

閉会挨拶—事務局・小西



本日はあいにくの雨にもかかわらず、七十余名と多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

総会で大藪会長から行動することが大切だというお話もありました。今日をスタート地点に、これから署名に取り組んでいきますので、ぜひご協力をお願いします。

全国連絡会だより

「保険で良い歯科医療を」全国連絡会では、50万筆を目標に請願署名運動を開始しました。

今回は、昨年行った歯科市民アンケートなどで、四割弱の国民が「必要な歯科治療をせずに放置」し、経済的理由での受診抑制あるいは治療中断が顕著になっていることから、請願項目は窓口負担の大幅軽減と、歯科保険医療の対象拡大の2点に絞っています。

全日本民医連では10万筆の目標を立て、各歯科診療所などで署名を集めはじめています。また保団連では、愛知協会が歯科開業医会員に10枚、歯科勤務医会員に2枚ずつ署名用紙を送付して協力を訴えています。長崎協会でも歯科開業医に10枚、医科開業医に6枚の署名用紙を送る予定です。

より多くの署名を集め、「保険で良い歯科医療を」の世論を広げましょう。