

すこやか



vol. 28

にしのみや健康づくり推進員だより

2019.03

にしのみや健康づくり推進員の活動報告や西宮市保健所からのイベント情報のご案内、また健康についてワンポイントアドバイスを健康づくり推進員と西宮市保健所の職員と一緒に作成し、市民の皆様に情報発信しています。



今月のトピックス！

- 1 ページ 特別寄稿 西宮市歯科医師会長 濱田 幸人
「8020 運動 新たな展開、オーラルフレイル」
- 2 ページ 保健所長の知恵袋 西宮市保健所長 廣田 理
「健康の話題その 6：タバコが売られ続けている理由を考える、タバコ感染症仮説 5」

特別寄稿

『 8020 運動 新たな展開、オーラルフレイル 』

西宮市歯科医師会長 濱田 幸人



平成元年に厚労省と日本歯科医師会が 20 本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することが出来ると始めた 8020 運動、開始当初、達成者は 10%に満たなかったのが、平成 28 年の歯科疾患実態調査の結果では、推計値ですが過去最高の 51.2%となっています。男女とも平均寿命は延びて、多くの高齢者が 20 本以上の歯を残せるようになってきました。8020 運動の新たな展開として、残された歯の機能を重視する展開が必要であり、高齢者の口腔機能低下(オーラルフレイル)の予防が大切となって来るようです。

西宮市においても後期高齢者医療制度に加入されている 75 歳、80 歳の人を対象に口腔機能の評価をも含めた長寿歯科健診が平成 27 年度から実施されています。受診者は増加の傾向にありますがまだまだ充分ではありません。徐々に進行する口腔機能の衰えの気づきの場として、また口腔状態を確認する機会として受診していただきたいものです。

ー オーラルフレイルの進行 ー

I 段階「口の健康への意識の低下」

社会との繋がりや口の健康への関心がなくなり、虫歯や歯周病により歯を失う。

II 段階「口の些細なトラブルの連鎖」

滑舌の低下や食べこぼしや噛めない物が増える等の些細な口のトラブルが連鎖して起こる。

Ⅲ段階「口の機能の低下」

咀嚼機能、咬合力や口腔機能の低下が起こる。この段階までは後戻り可能なプレフレイル期。

Ⅳ段階「食べる機能の障害」

身体的フレイル状態に陥り、後に戻り難い状況となっていく。

身体的介護を必要としない比較的健康な時期から、①歯が 20 本以上あるか、②滑舌の低下はないか、③噛む力が弱くなっていないか、④舌の力が弱くなっていないか、⑤半年前と比べ、硬い物が噛みにくくないか、⑥お茶や汁物でむせないか、などの項目に意識していただき、3 項目以上が該当するようであれば要注意でしょう。こんな問診事項を長寿歯科健診では行います。75 歳、80 歳の方には是非受診して下さい。見逃しがちなプレフレイルの段階で気づき、予防的な処置が望まれます。

4 年間の追跡調査によりますと、オーラルフレイルの人は「身体的フレイル」「サルコペニア※」「要介護認定」の発症リスクや死亡リスクが 2.1～2.4 倍高いとされています。

社会的な活動にも積極的に参加して、グルメを楽しみ、カラオケに興じ、健康体操、健口体操に取り組むことができればと思っています。

※サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少すること



保健所長の知恵袋

『健康の話題その 6: タバコが売られ続けている理由を考える、タバコ感染症仮説 5』

西宮市保健所長 廣田 理

「喫煙する自由」なんて、存在しない。「喫煙せざるをえない不自由」が、あるだけだ。(禁煙センセイのツイッターより)喫煙者のことを正確に言い表した文章です。つまり喫煙者にとって喫煙は権利ではなく義務なのです。何故なら体内の依存性物質ニコチンが枯渇するので補わざるを得ないのです。喫煙者はタバコに縛られた人生を送っています。

最近では加熱式タバコという厄介な代物がはびこってきました。紙巻きタバコ同様に有害物質が含まれていますが、煙を見えにくく、臭いを感じにくくしているため、かえって受動喫煙被害が大きくなる可能性があります。何故なら、私達は臭いものはなるべく沢山吸わないようにしているからです。

厚生労働省が発表した『保健医療 2035 提言書』の 27 ページには、『「たばこフリー」社会の実現』と題して、「2035 年までの早期に喫煙者自体をゼロに近づけるためにあらゆる手段を講ずる」と書かれていて、日本での毎年 16 万 6 千人の喫煙死と 1 万 5 千人の受動喫煙死を無くそうとしています。しかし、もっと早く問題を収束させたいと願って書いているのが、以下に連載している「タバコ感染症仮説」です。

【タバコの問題(5)仮説: タバコは感染症である。タバコ植物は人間の脳に感染し、人間の英知を支配し、人間の行動を歪めてしまう。】

今まで 4 回に渡り、仮説「タバコはニコチアナ・タバカムという植物による感染症である」を説明してきました。(西宮市ホームページで、過去の記事をキーワード「すこやか」で検索できます。)

近年、WHO はタバコ規制枠組条約(FCTC)を作りタバコ問題の収束に向けて活動しています。私はさらに、タバコ植物感染症をできるだけ早く終息させるための方策を提案します。(そのためには、タバコの生産や販売に関わる方々の納得・協力が必要です。)

まずは FCTC 第 17 条(転作転業支援)を忠実に実行するべきでしょう。



第一次産業である農業については、葉タバコの作付転換支援です。バングラデシュのように政府が国内での栽培をなくすという目標を掲げている国もあります。日本でも転作支援を行っている地方自治体があります。

第1・2・3次産業への対策 [基本はFCTC第17条に基づく転作転業支援策]

第1次産業・・・転作支援「葉タバコの作付転換」

(例: コーヒー豆・カボチャ・ピーマン・サツマ芋・里芋・漢方薬の原料となる生薬)

第2次産業・・・国際連合の主導でタバコ生産終了へのロードマップ作成・実行

第3次産業・・・転業支援等(例: 地域のコミュニティづくりのための発信基地に)

世界的な動きで、同胞「タバコ産業従事者」をタバコ植物による束縛から救出しよう!

図 産業別ベクター対策(第一次・第二次・第三次産業)

第二次産業に対しては、国際的な力が必要でしょう。具体的には、国際連合の主導により、各国の同意によるタバコ生産終了へのロードマップを作成・実行することです。日本の場合は、幸いなことに「たばこ事業法」があるので、これを改正して所管を財務省から厚生労働省に移管するなどして、国による政策としてコントロールできます。タバコ企業内の他部門を、国を挙げて応援するのも転業支援策の一つでしょう。また、昨今の日本では少子化により労働力不足が問題となっており、タバコ産業に関わっていた方々が転職する際も、様々な企業等から引く手あまたとなることでしょう。

第三次産業であるタバコ小売業者については、実情に応じたきめ細やかな支援策が必要になると思います。タバコ屋さんには全国津々浦々があるので、例えばタバコが売られなくなっても地域の発信基地としての活躍が期待できそうです。高齢化社会が問題として大きくなってきている昨今、地域性を活かした救世主になるかも知れません。高齢の方々が集まり笑顔が絶えないコミュニティづくりの中心になるほっとステーションに模様替えしましょう。実際に、大阪市此花区にあったタバコ屋さんは、現在「モトタバコヤ」の名前で街の再活性化プロジェクトを展開しています。



(此花アーツファーム HP より)

【地球上最後のタバコ製造工場を世界遺産に】

我々人類は、タバコ植物感染症のベクターである「タバコ産業従事者」を我々のもとへ救出し、タバコ植物感染症を制圧しなければなりません。そして、地球上最後のタバコ製造工場を、広島原爆ドームのように、人類の悲劇の象徴として世界遺産へ登録できたらいいですね。



にしのみや健康づくり推進員 14 期生が誕生！

平成 30 年 11 月 2 日(金)に健康づくり推進員養成講座修了式が行われました。約 5 か月間、全 9 回の講座を修了され、20 人が健康づくり推進員となりました。地域の健康づくりの推進のため、各々の活躍を期待しています。

次年度の養成講座は 4 月ごろ募集予定です。



健康づくり推進員のグループ活動

◆健康づくり推進員とは◆

西宮市では「にしのみや健康づくり推進員」という地域で健康づくりの輪を広げるボランティアを養成しています。養成講座受講後、各グループ（歌レク体操「ひな菊会」、栄養・食生活グループ、禁煙グループ、楽しくあゆむ会、西宮いずみ会、ミニウォーク、ゆる楽体操、健康づくり推進員だより編集委員）に分かれて活動を行っています。

楽しくあゆむ会

11月20日(火)にリニューアルした「大阪国際空港」の見学に行ってきました。大阪国際空港では、約50年ぶりとなる大規模改修がすすんでいて、前期の目玉は、一般客も利用する中央棟レストラン・物販街の全面改装でした。

JR伊丹駅に9時半に集合して、大阪国際空港まで約1時間余りウォーキング。この日は、ポカポカ陽気でまさに小春日和といったところでした。屋上から、飛行機の離着陸を見て、リニューアルオープンした場所をのんびりと見学して、10名が一堂に入れる食堂を探して、ランチタイム。お店が綺麗になっていましたが、国内線だけになっているので、以前より活気がないように思えました。

今回は見学場所が1ヶ所だったので少し早めの解散となり、再度、伊丹まで歩いて戻る人、リムジンバスに乗って帰る人、最寄り駅までバスで帰る人とそれぞれバス停で解散しました。

西野 陽子

禁煙グループ

11月4日(日)「京都ひとまち交流館」京都市民活動センターで行われた「きょうボラふれあい祭り」に参加している京都カナリア会のブースに応援にいきました。同ブースでは「煙のない社会で健康寿命をのばそう!」、人の健康を守る「きれいな空気と食品」をテーマに展示、その手伝いをしました。盛大なボランティア祭りに驚きました。ただ来場者が障害のある方とその家族が多く、タバコに関心のある人が少なかったことは残念でした。



改正健康増進法、東京都受動喫煙防止条例が制定され、各地でも受動喫煙防止条例が制定又は検討中のところがでてきました。当兵庫県も受動喫煙防止条例の見直しに入り議論を重ねているようです。

ところで、害が少ないという理由で「加熱式タバコ」の喫煙が増えていますが、従来のタバコと同じように健康上注意が必要です。

加熱式タバコは害が少ないと安心していませんか？

- ① 吸っている蒸気は水蒸気だから安全⇒水蒸気ではありません
- ② 煙は出ていない⇒蒸気に大量のPM2.5を含んでいます
- ③ 害が少ない⇒有害物質は多く含まれたまま
- ④ 受動喫煙がない⇒受動喫煙ゼロにはなりません

(引用)加熱式タバコなら安心？

(一社)くまもと禁煙推進フォーラム

PM2.5が加熱式タバコからでていた (編)石田雅彦

新型タバコとは

(編)産業医大教授 大和浩

斉藤 芳一

編集委員の取材報告

市内で開催された健康に関するイベントの取材に行ってきました。

いい歯の日・健康フェスタ西宮 — 口から始まる健康づくり —



でんたくん

いい歯の日は、いい(11)は(8)という語呂合わせに由来、この日に近い 11 月 11 日(日)に北口保健福祉センターで開催されました。「歯科相談コーナー」「歯科検診コーナー」「フッ素塗布コーナー」「口腔がん検診」等のブースがありました。13 時から西宮歯科医師会長挨拶と①8020 達成者の表彰②親子のよい歯コンクール表彰者の紹介がありました。

歯・口腔の健康は全身の健康状態に深くかかわっており国民の健康づくりの指針である「健康日本 21」では克服課題の一つとして取り上げています。「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保つ」ことが大事だと感じました。



にしのみや食育フェスタ 2018



にしのみや食育フェスタは食べることの大事さを子供と親に理解してもらうイベントです。12 月 1 日(土)兵庫栄養調理製菓専門学校で開催されました。

入り口で資料の入った袋をもらい、後で興味のある資料を入れるのに非常に便利でした。2~3 年前に見学に来たことがあります。その時に比べて、会場が広くなり、人の流れがスムーズに感じました。焼き立てパンの販売、おにぎり、チーズ、スイートポテト、マヨネーズなどを作る体験など参加型イベントは子供の興味を引くので非常にいいと思いました。朝、学校玄関口で毎年行われる地元西宮産農産物販売は用意した野菜を早々に完売するほど人気がありました。



保健所を紹介します ~第 1 回・健康増進課~

西宮市保健所に所属している各部署の紹介です。1 回目は「健康増進課」です。

健康増進課は「保健企画調整チーム」「精神・地域保健チーム」「難病等疾病対策チーム」「成人保健チーム」の 4 チームからなり、正規職員 27 名(事務職 7 名、保健師 15 名、管理栄養士 3 名、歯科衛生士 2 名)、嘱託職員 7 名が所属しています。

各チームの業務内容は以下のとおりです。

○「保健企画調整チーム」☎0798-26-3667

にしのみや健康づくり推進員の事務局です。健康づくりや食育の計画策定、推進に関する業務を行います。

○「精神・地域保健チーム」☎0798-26-3160

精神保健や精神障害者福祉に関する業務を行います。心の健康に関する事業や自殺対策事業を行います。

○「難病等疾病対策チーム」☎0798-26-3669

特定医療費(指定難病)助成制度や小児慢性特定疾病医療費助成制度の受付、難病患者や家族への相談業務など難病対策に関する業務を行います。

○「成人保健チーム」☎0798-35-3127

各種がん検診やその他の検診(骨粗しょう症検診、歯周疾患検診、肝炎ウイルス検診など)に関する業務を行います。

職員から一言…

がんは日本人の男性では2人に1人、女性では3人に1人がかかる病気だといわれていますが、早期発見、早期治療で多くの人が治ります。

4月に健診の案内が各戸配布されますので、ぜひ定期的に受診することをおすすめします。



健康づくり関連のイベント情報

イベント名	日程	時間・場所	概要
『歌レク体操 「ひな菊会」 【申し込み制】 ※3月18日から 受付開始	毎月 第2金曜日	午前10時00分 ～11時30分 若竹公民館3階 講堂 (JR西宮駅を北東へ 徒歩7分)	懐かしい歌に合わせて誰でも簡単にできる体操をします。 【参加条件】 4月～9月で3回以上参加できる方

編集後記

「すこやか」編集部・禁煙グループに市広報課より取材依頼があり、「すこやか」と禁煙の宣伝になればと思い取材を受け、市政ニュース10月10日号に掲載していただきました。また市政ニュースには4月から西宮市健康増進課職員の健康づくりコラムと担当職員の写真が掲載されています。ご覧になっていただいていますか。わたしの通っているスポーツクラブで話をすると市政ニュースが届いたのは知っているが中身まではという人が意外に多いことに驚かされました。ゲーム、テレビという映像に慣れ活字を読むことが薄れてきているからでしょうか。駅前の本屋さんが少なくなり必要な時は大型店に行く。本も売れなくなっているのでしょうか。必要な個所のみ見る人が多いことも一因。活字文化の衰退を危惧するのは筆者だけでしょうか。もう少し活字情報に敏感になってみては？皆さんどう思いますか。

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

年3回発行

内田 敬・齊藤 芳一・西野 陽子・半田 恵美子・松田 由紀・綿岡 恭子(50音順)