



CONTENTS 8・9月 ALL 44PAGES

PAGE 02-11

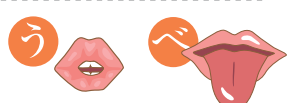
協会NOW

『健康』と『口腔機能』の大きな関わり～病は口から～
おおむら歯科医院 院長 大村 伸介



PAGE 12-14

2026年2/6新潟ウェルネスセミナーホールにて
第32回医学協会看護師部門勉強会開催



PAGE 15-18

2026年度版 4月から新メニューで登場!!
「人間ドックスこやか弁当」レシピを公開



PAGE 19-22

巡回健診に必要な機能をコンパクトに集約!
マルチエグザムカーを新設しました



PAGE 23-26

検査部通信SPECIAL

正常でも安心できない!!

隠れたリスク「超悪玉コレステロール」



PAGE 27-28

教育研修部からのお知らせ

「第63回衛生管理者研修会のご案内」

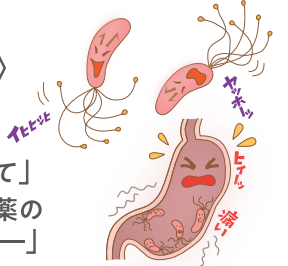


PAGE 29-40

医学協会の確かな安心〈シリーズVol.46〉

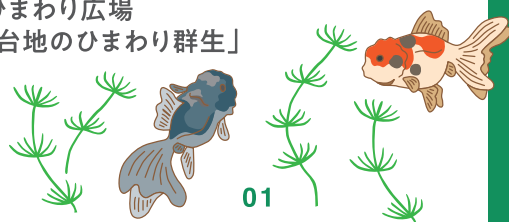
第19回医学協会研究・改善発表大会から

- 1題目「胃X線検診(住民)への
胃炎診断導入の試みと成果について」
- 2題目「回復期病棟における心不全治療薬の
継続率調査—在宅へ繋げるために—」



PAGE 41-42

表紙の写真「津南町・津南ひまわり広場
光り輝く黄色の海 沖ノ原土地のひまわり群生」
編集者からのメッセージ



医学協会の新たなロゴ「新潟ウェルネス」。その名称にある「ウェルネス」は、英語の「Well(健康な)」を名詞化したもの。米国の医学者ハルバート・ダンが提唱した健康概念で、「単に病気ではないだけではなく、輝くように生き生きしている状態」を意味します。皆様の健康維持・管理のため、ベストな健診体制を整え、また、健診結果にもとづいた、ベスト・コンディションのキープ(あるいは、改善のために積極的に活用)に寄り添いたい、との思いからのネーミングです。



今年の2月に開催された看護師部門勉強会で大好評だった歯科医師の大村伸介先生が講義された内容をダイジェストでまとめた『健康』と『口腔機能』の大きな関わり—をトップページで特集しました。また、7年ぶりで開催された当会の研究・改善発表大会の研究発表の部で最優秀賞、努力賞を受賞したチームの研究成果も2題掲載しています。そして、人間ドック受診者から心待ちにされている「すこやか弁当」は毎年4月から新メニューが登場していますが、アンケートでレシピが知りたいとのご要望が多くありましたので、今号で新メニューのレシピを公開しました。最後に、地域や職場の健康づくりを支えるマルチエグザムカー(多目的検診車)を新設しましたので、紹介します。スタッフ一同、お客様のご利用をお待ちしています。どうぞ、お役立てください。

『健康』と『口腔機能』の大きな関わり ～病は口から～

おおむら歯科医院 院長 大村 伸介



—— 本日の講義の概要について ——

皆さんが日頃、健診(検診)や人間ドックなどの仕事を通して関わっている『健康』。そもそも、なぜ健康を害するのか。それは多数の要因が含まれているはずです。その要因の一つに『口腔』が大きく関わっているとしたらどうでしょうか。

『口腔』に原因があったとしたら、『口腔』にアプローチがない限り、根本的な問題が解決できない可能性が高くなるでしょう。

残念ながら、法令等で定められた『健康診断』等に『口腔内の検査』が含まれていない現状があり、また、オプションとして設定している施設も非常に少ない状況があります。

それに加え、地域差もありますが、医科歯科連携の問題点などの状況もあり、もしそこに『健康』と『口腔』が結びつく問題点があったらどうするのか。

厚生労働省も近年問題視する『口腔機能』という用語があります。この『口腔機能』が大きく全身に影響が生じることも報告されています。口腔も体の一部、口腔と全身は大きく関連します。

本日は、臨床の話を交えながら、『健康と口腔機能』についてお話ししたいと思います。皆さんの日々の仕事、ご自身も含めお子さんやご家族などにも役に立つきっかけとなれば幸いです。

さまざまな分野が集まり 形成される歯科の現場

※息育指導士
口呼吸を鼻呼吸へ改善する
「呼吸のスペシャリスト」。
子供から高齢者まで、年齢や生活
環境に関係なく、呼吸改善を通じて
健康をサポートするリーダー的存在。

「歯科」というと皆さん、どんなイメージをお持ちでしょうか。

私は現在、歯科医療現場等でも伝えられる「あいうべ体操」(福岡県・みらいクリニック院長 今井一彰先生考案のお口の体操)を伝える息育指導士を養成する認定講師で、(一社)慢性炎症コントロール・予防学会の専務理事として、「慢性炎症」を考える重要性を様々な場面で伝えています。

人間が「二本足で立つ動物」であることは、足・体幹が重要であり、それが顎や歯並びなどと深く関わっているため、そのような観点も踏まえ診療しています。

歯科というと特定の専門分野だと思われがちですが、歯科はさまざまな分野が集まって形成されているのです。

歯科健診を一般の健康診断に 含めるべきこれだけの理由

「けんしん」には2つあり、いわゆる健康診断の「健診」は、病気の早期発見、予防を目的とします。一方「検診」は、がん検診など特定の部位のチェックや既に病気が生じた部位の検査、診察を目的としています。

そのため、歯科医院に定期けんしんに行くという場合は「検診」を使いますが、学校歯科けんしんという場合は「健診」となります。

残念ながら、歯科健診は法律で定められた一般の健康診断には含まれておらず、特定の業務に従事する人だけが歯科医の健康診断を受ける形になっています。そのため、口の中の病気というのは、本人の意思がない限りチェックをすることができないのが現実です。

それに対して行政は、歯科健診に関する様々な補助をしています。新潟市の成人歯科健診では、歯があるかないかも含めた虫歯の有無、歯周病のチェックを行います。

しかし、歯周病に関しては、すべての歯をチェックするわけではなく、特定の一部の決められた歯を診ることになっているため、その対象の歯を失っていると代替なく除外されるなど、スクリーニングとはいえ大雑把な健診となってしまう本当の状態がわかるかと言えば困難な状況です。

あくまで行政の歯科健診は、普段から歯科に定期的にかかっている方を定期的な受診につなげるきっかけづくりが一つの目的であり、細部まで口腔内外を診ることができるものではありません。

私がこども園に健診に行く時は、まず待機している時の顔貌と外から見えるお口の状態、目の前に来たら足から診ています。実は複数の子どもが靴を左右反対に履いています。このような状況は体幹を崩し、頭位、顎位(かみ合わせの位置)に変化が生じ、歯並びなどのお口のトラブルが生じるリスクが非常に高くなります。

口腔の状態は全身の状態と密接に関係しているため、私は全身を診ながら口の中を診ています。

歯科医は口内だけを診ると思っている方も多いですが、口腔機能や口腔再建など口腔領域の治療が目的であれば、その範囲は口腔内に限った話ではありません。

口腔機能を健全に保ち、 低下させないことが

「健全」な生活を維持する秘訣

そもそも口とは何をする器官かを考えると、食事、会話、呼吸、表情、審美性などが、口が担う基本的な機能として挙げられます。これは肉体的・精神的・社会的事項であり、口腔領域にとどまらず全身と関連しています。

ある本に、「医者とは口を診ない、歯医者とは口しか診ない」と書いてあります。「そうだな」と思う方がほとんどだと思いますが、これでは良くありません。

「健康」とは、WHOの定義で「単に病気がないというだけでなく、肉体的・精神的・社会的に完全に良好な状態」とあります。口腔機能は肉体的・精神的・社会的事項に関する動作を担う器官であるため、この「健康」を実現する上で、非常に重要であると言えます。

病気の一步手前のことを、「未病」や「フレイル」、「予備軍」と言ったりしますが、一步手前ということは機能を十分に獲得できていることが前提になるわけです。機能が獲得できていなければ、一步手前も何もありません。

口腔機能が衰えてくると、当然不健康な状態や病気につながりますが、一步手前の状況に気づく方は非常に稀です。なぜかという自覚症状があまりないからです。

たとえば、歯が数本無くなっても入れ歯を使わない方はかなりいます。「ご飯が食べられるからいいんだ」と言いますが、本当に食べられているかどうかは分かりません。食べているのではなく、飲み込んでいるのかもしれない。なんとなっていてから気付くことが難しいのです。

口腔機能で大事なことは、まずは十分な機能を獲得し、そして、それを衰えさせないことです。

keyword 健康と口腔機能 ～口腔機能とは何か？～

口腔機能は口が担う基本的な動きを総合した機能のこと。

食べること(捕食・咀嚼・嚥下・味覚・唾液分泌)

話すこと(発音・構音) 表情 審美性

肉体的、精神的、社会的事項のほとんどが含まれる。



口腔機能で重要なこと!!

- ①まずは獲得
- ②獲得したことを低下させない

口腔機能の低下とは?

主な自覚症状として

- ・よく噛めない
- ・飲み込みにくい
- ・むせる、咳き込む
- ・痰が絡む
- ・薬が飲めない
- ・水分がないと食事ができない

※要注意

いびき、睡眠時無呼吸
免疫アレルギー

リスクが影響を及ぼす

もっと進むとハイリスクな
肺炎(誤嚥性肺炎)
命に関わる事故が起きる!

口腔機能の不足・低下で 起こるリスクと将来的な問題

口の機能は生まれたときから獲得していきます。それは哺乳、離乳食など生きながら習得していくことがほとんどです。そして、獲得した機能が衰え(フレイル)ないように対策をします。

基準値以下になれば、それは低下症という病的な状況となり、肺炎などの呼吸器との関連や歯の喪失、誤嚥など、命に関わるリスクがさらに増大します。

ところが最近ではそもそも獲得できない口腔機能の発達不全の子どもの多くなっています。機能発達が足りないことで、歯並び、虫歯、歯周病、いびきや睡眠、学習行動、アレルギー免疫など生涯にわたって健康へのリスクが上がります。つまり自然獲得が困難な状況において、その獲得のために治療介入し、支援していく必要があります。

口腔機能の低下が進行すると 命にかかわる事故が起こる

口腔機能が低下したときにある自覚症状は、よく噛めない、飲み込みにくい、むせる、咳き込む、たんが絡む、薬が飲めないなどです。

最近は水かお茶がないと、ご飯が食べられないという子どもも多くなっています。流し込まないと食べられないのです。でも、水分をとってしまうと唾液がいらないため、唾液が自然に出てこなくなってしまうです。

口腔機能の不足・低下のリスク

高齢者の場合、唾液の分泌が減り、舌やお口周囲の筋肉低下なども生じ誤嚥性肺炎のリスクが上がります。

実際災害においても、今は直接死が減少し、助かる命が増えたにもかかわらず、避難生活中的誤嚥性肺炎リスクは非常に大きく、災害関連死の重大な問題となっています。これも歯磨きができない、入れ歯がない、体力低下など、口腔機能のトラブルが関連しています。

高齢者では自覚がないまま機能低下が進行していくため、命に関わる事故が多くなるというわけです。

舌や口のまわりの
筋肉を鍛える体操です!



口を大き横に広げて『い』と
言います。

口腔を健康な状態に保つことの意義は?

よく「食育」という言葉を聞きます。食育は法律で定められているため、積極的に取り組まないといけないのですが、ただ、その前に、食べ物を受け入れる側の口内が良い状態でなければ、どんなに食育を頑張っても効果は出てきません。大前提として口腔を健康な状態に保つことが大切なのです。

口腔機能の発達不全や低下は思わぬ事故につながります。これは年齢にかかわらず生じる可能性があります。前歯と奥歯、そして舌を使って咀嚼・嚥下を行うという当たり前の機能が働かず、麺類などのように様々な食事を吸って送り込むなどの動きになりやすい状況となっており、悲しい事故が生じてしまいます。

そのためにも、お口の機能をしっかりと育てて、維持することが口腔をより健康的な状態にすることにつながるだけでなく、全身の健康につながります。

口腔機能の発達不全・低下は命にかかわる 重大な病気を引き起こす



ほとんど歯なし



虫歯



歯並びの悪い口



歯周病

口腔機能で大切な舌と歯並びとの関連性

口腔機能を語るとき、舌・呼吸(息)・体幹というのが非常に重要なワードになります。そこから波及して、口腔内外の炎症や疾患、あるいは顎顔面系の炎症や疾患、全身の炎症や疾患(アレルギーを含む)、姿勢や運動機能、睡眠、脳や腸、発達などが口腔機能とリンクしています。それを証明するエビデンスも発表されています。

舌の役割とその位置は非常に重要です。舌の正しい位置はお口のどこでしょうか。それは舌の全体が上あごにぴったりとくっついている状態です。これが哺乳類の基本的な状況であり、だからこそ哺乳ができます。

舌が正しい位置に存在することは、呼吸にとっても重要です。舌が下がる、いわゆる落ちペロの状態になると顔貌の変化、首周りのたるみ、顎関節症、口呼吸や口ぼかんの誘発へとつながります。結果的に子どもたちは舌の位置により上あごの形態育成に影響があり、それはやがて歯並びへと影響します。狭い上あごはその上部にある鼻腔にも影響が生じる可能性があります。

舌位置と関連して、日常的な呼吸・生理学的な呼吸である鼻呼吸が継続できなくなり、口呼吸へとつながってしまいます。口呼吸は、全身の免疫・炎症へとつながり自律神経系にも影響します。虫歯や歯周病のリスクも上がり、良いことはありません。

いち早くその兆候に気づき、歯科における介入ができればよいのですが、現状の制度の中では、3歳児健診などでもその観点で診ることが困難な状況とも言えます。

困っていることに気づきにくいのが口腔機能。しかしそれは大きく全身の健康と関わります。

keyword

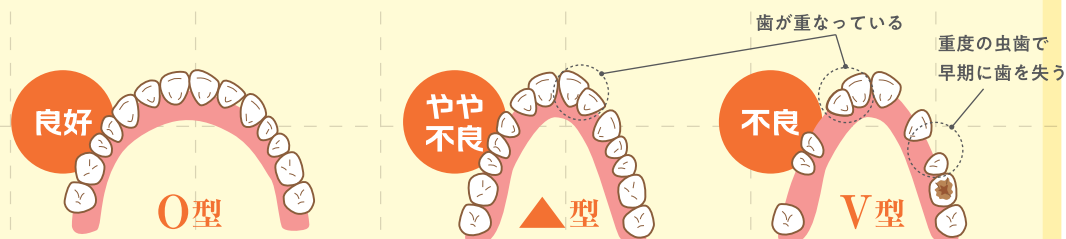
口腔機能として重要なワード ・舌 ・呼吸(息) ・体幹

Point

そこから波及して

- ・口腔内外の疾患や炎症
- ・顎顔面系の炎症や疾患
- ・全身が炎症や疾患(含アレルギー)
- ・姿勢や運動機能
- ・睡眠への影響
- ・脳や腸への影響
- ・いわゆる発達への関連

子どもの成長時における口腔機能不足 歯ならび —— 上あごの形に現れてくる特徴



「口ぼかん」だけでなく、 人相も変わる 「口呼吸」の危険性

口呼吸を鼻呼吸に
変える口の体操です!

う



口をすぼめて前に突き出し
『う』と言います。

「口ぼかん」とは上下の唇が安静時に日常的にくっついていない状態を示します。口ぼかんの状況は、そのほとんどが口呼吸になっているといえます。

人間の生理学的な呼吸は「鼻呼吸」です。鼻呼吸により、加温や加湿、横隔膜の活動、浄化・防御作用、呼吸のリズムの安定など、当たり前ですがメリットしかありません。

鼻呼吸とは、吸うときも吐くときも鼻で行う呼吸のことであり、どちらか一方でも口で行うことを口呼吸と位置付けます。

口呼吸をしている人は、顎に梅干しのようなシワシワができたり、舌がガサガサになっていたりします。それと、左右の目が非対称であることも多いです。鼻呼吸の人は口角が上がって、いい顔をしています。

正しい呼吸とは ——

もちろん、鼻呼吸 顔にも影響が出てきます!

口呼吸

息を吸うとき、吐くときに、その両方または、どちらか一方でも口で行う呼吸



鼻呼吸

息を吸うとき、吐くときに、その両方を鼻で行う呼吸



口呼吸と鼻呼吸では顔の老け度がこんなに違う

口呼吸顔 たるんだ顔立ち



鼻呼吸顔 すっきりした顔立ち



「口呼吸」による口腔機能のさまざまなトラブルと 変化を防ぐための正しい「鼻呼吸」の実践

鼻呼吸により、外気を鼻で加温加湿ができるので、体への負担が減ります。吐くときも温度や湿度を逃がしにくくなります。口呼吸ではそれができず、温度湿度の負荷が体に影響します。

口呼吸では、口内炎・虫歯・歯周病・口臭の発症、前歯の着色、前歯の歯石沈着、歯並びや噛み合わせへの悪影響、口腔内外傷の増加、噛みにくさの増加、いびきや歯ぎしり、舌のトラブルなど、多くの問題が口の中で起こります。

口呼吸は全身にも影響を与えます。前述の通り温度や湿度の調整がうまくいかないと熱中症等のリスクも上がります。実際鼻呼吸により脳冷却機構が働き脳の温度を下げるといわれています。またコロナ禍で、マスクによる熱中症というワードがありました。因果関係は否定され、マスクの中で口呼吸が生じていた影響とも言われています。

口呼吸は早く浅い呼吸で、さらに口が乾けば唾液を出そうとし、交感神経優位の自律神経系の不安定を生じます。夜間のトイレも口呼吸との関連が指摘されており、交感神経系優位による利尿ホルモンの活動が挙げられます。その他、口呼吸により慢性炎症が継続して体内に生じ、皮膚や鼻のアレルギー、免疫炎症系のトラブルが生じるといわれます。最近では骨密度や更年期症状との関連も指摘されています。

危険 デメリットがいっぱい!! 口呼吸や口ポカンによる 口中の変化

- 口内炎・虫歯・歯周病 ○口臭 ○前歯の着色 ○前歯の歯石沈着
- 歯ならび、噛み合わせへの影響、口腔内外傷の増加 ○食べ物をよく咬めない、疲れる
- 口や唇の乾き ○いびきや歯ぎしり ○舌のトラブル



口腔機能の睡眠への影響

口腔機能は呼吸だけでなく睡眠とも関連します。統計上では日本人の睡眠時無呼吸症は約56%とされますが、治療法であるCPAP(シーパップ・鼻マスクによる在宅持続陽圧呼吸療法)の適用となるのはそのうちの約7%である重症に原則限られます。つまり軽傷や中等症が多くいるということです。

睡眠時無呼吸症で軽等症・中等症で治療を受けていない人はたくさんいます。では、どこへ治療に行けば良いのかというと、歯科です。ですが、きちんと対応してくれるところは少ない。なぜかと言えば、医科から歯科への誘導がない事や一般的な治療法は困難な点やデメリットも生じるからと考えられます。

私は、子どもに歯並びの治療をする際、全員に睡眠検査をします。そうすると、小学生で数%ですが睡眠時無呼吸症であることが判明します。子どもの歯並びと睡眠の質とが関連があると考えられるからです。

また、アレルギー性鼻炎と睡眠との関連も指摘されており、子どものアレルギー性鼻炎はいびきのリスクが上がります。つまり口呼吸のリスクも生じていることとなります。それには上顎の形態との関連、つまり前述の舌位置と大きく関連しているといえます。

そして、呼吸のトラブルや口ぽかんは、ASD(自閉スペクトラム症)やADHD(注意欠陥多動症)との関連もわかっています。ワーキングメモリや処理能力、集中力と口呼吸の関連を指摘するデータも出ています。これには相関関係があるといわれています。

無呼吸症やいびきがある人は、眠気、注意欠陥、パフォーマンス低下などの問題があります。

鼻呼吸の人はアレルギー性鼻炎になりにくく、口呼吸の人はなりやすいというデータがあります。よく「鼻炎だから鼻で息ができない」という子どもがいますが、鼻で息をしていないから鼻炎になるとも言えるのです。

耳鼻科で薬をもらって鼻が通るようになったら、鼻で息をするかといったらない。だから、また鼻炎になってしまうのです。

治療の延長に、正しい身体の使い方を教えてくれる医療者がいるかということ、現実的には難しい話です。治療主体の医療の現実とも言えます。

鼻呼吸か口呼吸かで、意思の決定、実行、感情コントロールを行う脳の前頭前野の活動が変わるということも分かっています。脳の活動までも呼吸によって変わるわけです。読解力や算数を解く力なども鼻呼吸か口呼吸かで違うことがわかっています。

更年期や発達など、どのような観点でその方を診ていこうとするのか。その一つに「口腔機能」「呼吸」「睡眠」などの観点も必要ではないかと思っています。

口の機能トラブルが 起きやすい職業と注意点

今年(2026年)2月にミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開催されましたが、有名なアスリートが共通で持っているもの、それは「喘息」です。

スポーツには酸素量が必要なので、口呼吸をするしかありません。しかし、日常では鼻呼吸に戻さないといけないのですが、戻さずにずっと口呼吸になっている可能性が高いため、スポーツをするお子さんたちもそうした視点で口呼吸を鼻呼吸に改善していくことが重要なと思います。

他に口の機能トラブルが生じやすい職業は、アナウンサー、教員、歌手などで、喋る仕事が多くなっています。あとは、3交代制がある看護師などもトラブルが起こりやすい職業の一つです。

1日30回
(4パターンで1回とします)
何回かに分けて
行いましょう



舌を出して下に大きく伸ばして
『べ』と言います。