茨歯会報

No.572

茨城県歯科医師会
Ibaraki Dental Association

December
2016
平成28年
12

茨歯会報 No.572

Ibaraki Dental Association
公益社団法人 茨城県歯科医師会

Contents

デンタルアイ 1
小林　不律

理事会報告 3

会務日誌 5

地域保健委員会だより 8

厚生委員会だより 11

医療管理委員会だより 17

センターだより 21

地区歯科医師会だより 24
谷田川　友民
津田　哲

同好会だより 37
髙野　裕行

寄稿 39
荻野　義重
千葉　順一

ピンクのエプロン 45
石居　由香

リレー通信 46
杉　保彦

追悼 48

会員の異動 49

おめでとうございます 51

国保組合 NEWS 53

赤えんぴつ 54

表紙写真について

土浦市霞ケ浦総合公園で行われている「光が作る“Art”水郷桜イルミネーション」です。約21万球の電球を使用しています。冬咲きのアイスチューリップの展示や、ネイチャーセンターの特別企画展も同時開催しています。

（社）土浦石岡歯科医師会　大木勝生

ホームページアドレス
http://www.ibasikai.or.jp/

DENTAL eye

茨城県体育協会スポーツ医・科学委員会について

常務理事
小　林　不　律

表記の委員会について本会との関わりを述べさせて頂きます。この委員会は本県のスポーツ選手（主に国体）の健康管理と競技力の向上を目的に組織されています。その組織は筑波大学をはじめとした医科大教授、准教授、助教、関連病院の医師、そして歯科医師、薬剤師で構成され、その下の小委員会として、メディカルチェック委員会20名、学術委員会４名、スポーツ科学員会４名、アンチドーピング委員会７名があります。私はその中のメディカルチェック委員会に属しています。

メディカルチェック委員会の役割は本県国体選手の健康管理をすることにあります。具体的には国体に選出された高校生、一般選手及び監督の健康について４月、９月頃に健康アンケートによる健康チェックを書面審査で行います。

その審査方法は外科系、内科系、心理面、歯科系、医薬品・サプリメント、婦人科系の７つに分類したアンケート結果から判定しＡ異常なし、Ｂ要観察、Ｃ受診望ましい、Ｄ要受診の四つに分類します。このＤ判定を受けた場合は受診が必須になります。

歯科系のアンケートはむし歯、歯周疾患、外傷の有無等を判定できるように考えていますが、毎年その見直しも行なっています。審査は委員が一同に集って（筑波大学）行っていますが、数年内にはネットを利用し委員が自宅で行うべく準備されています。

委員会で審査判定し有所見者に一次勧告更に二次勧告を出し、二次勧告の結果よって出場の可否を決定します。ちなみに平成27年度の結果によれば監督122名、選手902名中、一次勧告が63名に出され48名が受診し、二次勧告はゼロとなっています。この審査自体は年間２回にすぎませんが歯科が審査項目に入ってから約10年間、歯科は１名の委員しか認められず約1000名の審査を一人で行うことが続いていました。また当初一次勧告の中で歯科の占める割合が非常に多かったため、監督、選手には日頃から予防や治療に努めて頂くことを求めた結果、しだいに勧告割合が減少してきています。

現在は歯科委員にスポーツ歯科の権威である荻野善重先生に加わって頂いています。また医薬品・サプリメント関係の委員として薬剤師会の種村閑先生も加わっています。

東京オリンピックの前年2019年には「いきいき茨城ゆめ国体2019」と題した国体が開催されます。その前年にはスポーツ健康づくり歯学協議会（SHP）の全国大会が本県で開催予定になっており、本会では荻野先生を中心としてその準備に取り掛かり、その一環として12月４日に「いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会

講演会」が開催されました。

本会としても、茨城国体とSHP茨城開催を成功裡に導くため、会員諸兄、関係諸団体のご理解ご協力を賜りたく存じますので、今後とも宜しくお願い致します。

ところで、外科系のチェック項目に近年追加された「マルファンテスト」なるものがあります。下記の２つのテストが循環器疾患のスクリーニングに使用できます。簡便な方法なので、ここに紹介いたします。

図１

手首や母指が、手首を握った時に親指が小指の第一関節を超えるWalker-Murdoch徴候

図２

親指を内側にして手を握った時に、小指の側から親指の爪が全てでてしまうSteinberg母指徴候

この二つの症候がある場合にはマルファン症候群として心臓等の循環器疾患の精密検査を求めています。

【マルファン症候群】体細胞や結合組織の異常により大血管、心臓に異常をきたし運動中の突然死を起こす。特に高身長、指の伸長も伴う。病理学的には常染色体優性遺伝の形式をとる細胞間接着因子（フィブリンと弾性線維）の先天異常症による結合組織病

理事会報告

第８回理事会

日時　平成28年11月24日（木）午後２時
場所　茨城県歯科医師会館　会議室

１．報　　告

(1) 一般会務報告　　（報_資料１）

(3) 後援依頼について

①ひたちなか市民健康講座

②スミセイさわやか介護セミナー

③お口からはじめる健康セミナー（NHK文化センター）

④第26回茨城がん学会（県保健予防課）

⑤第４回茨城県エイズ・性感染症予防啓発大会（県医師会）

(4) 11月開業予定の歯科医院について

(5) 平成28年度県南歯科医師会補助金支給事業についての実施報告書について

(6) 各委員会報告について

学術委員会、厚生委員会、医療管理委員会、地域保健委員会、介護保険委員会、学校歯科委員会、社会保険委員会、専門学校

２．協議事項

(1) 入会申込書の受理について

馬場　耕平氏（水戸地区）、廣田　雅彦氏（水戸地区）、中田　真吾氏（県南地区）、拝野　俊幸氏（県南地区）、岩崎　宏之氏（県西地区）、森田　栄氏（県西地区）

上記６名の入会を受理した。

(2) 地区事業の補助について（水戸）

標記事業補助について承認した。

(3) 終身会員の申請について

日立　　菊地　正博
日立　　滝　伸之
水戸　　田山　荘
鹿行　　鬼澤　隆夫
土浦　　鈴木　明夫
県南　　小澤　治雄
西南　　新井　徹郎

標記終身会員申請について承認した。

(4) 障害児・者歯科講習会開催について

標記講習会について承認した。

(5) 第５回MITO世界チョコレートフェスへの協賛金のお願い

標記について、協賛金を支出することについて承認した。

(6) 茨城スポーツ・健康づくり歯学協議会講演会講師謝礼について

標記講師謝礼について承認した。

(7) ガレージ及び正面玄関補修について

標記について、ガレージ及び玄関補修について承認した。

(8) 県保健福祉部との協議会について

標記協議会について内容を確認した。

(9) 第162回臨時代議員会について

標記代議員会について議案を協議し承認した。

(10) 第２回地区会長協議会の報告及び協議事項について

標記協議会について報告、協議事項を協議し調整した。

(11) 平成29年度委員会事業計画及び事業予算（案）について

標記について内容を説明した。

(12) 関東地区大規模災害対策検討会議について

標記検討会について承認した。

(13) 警察歯科協議会 日程・次第について

標記について承認した。

(14) 大規模災害等における歯科診療記録の照会要領モデル案について

標記について、協議した。

(15) 平成29年新年会招待者について

標記招待者について三役に一任することとした。

(16) 茨城県歯科医師会健康フォーラムについて

標記フォーラムについて名称等を検討した。

(17) 水戸献血連合会　賛助会費の御協力について

標記について辞退することとした。

(18) 乳幼児におけるCOの扱いに関するアンケート調査について

標記アンケート調査について再度協議した。

(19) デンソー健康保険組合様経過報告

標記について、その後連絡が無い為、保留することとした。

(20) HIV歯科医療ネットワークについて

標記ネットワークについて、大字常務理事が担当することとした。

(21) 日本歯科医師会会長、並びに日本歯科医師連盟会長推薦について

標記推薦について承認した。

会務日誌

１１月２４日　第８回理事会を開催。入会申込書の受理、地区事業の補助、終身会員の申請、障害児・者歯科講習会開催、第５回MITO世界チョコレートフェスへの協賛金、茨城スポーツ・健康づくり歯学協議会講演会講師謝礼、ガレージ及び正面玄関補修、県保健福祉部との協議会、第162回臨時代議員会、第２回地区会長協議会の報告及び協議事項、平成29年度委員会事業計画及び事業予算（案）、関東地区大規模災害対策検討会議、警察歯科協議会日程・次第、大規模災害等における歯科診療記録の照会要領モデル案、平成29年新年会招待者、茨城県歯科医師会健康フォーラム、水戸献血連合会賛助会費、乳幼児におけるCOの扱いに関するアンケート調査、デンソー健康保険組合様経過報告、HIV歯科医療ネットワーク日本歯科医師会会長、並びに日本歯科医師連盟会長推薦について協議を行った。

出席者　森永会長ほか17名

１１月２４日　県保健福祉部との協議会を開催。本会からの提出議題の口腔センターへの補助金、歯科専門学校への補助金復活、公益法人法第66条の改正、歯科衛生士の復職促進について協議を行った。

出席者　（歯科医師会）森永会長ほか15名　（県）松岡県保健福祉部長ほか14名

１１月２９日　関東管区広域緊急援助隊総合訓練が日立市「久慈浜河川敷」にて開催され、大規模災害（土砂崩れ、水害）を想定した救出救助等訓練が行われた。

出席者　大澤防災危機管理小委員長ほか２名

１１月２９日　第５回摂食嚥下研修会を開催し、「摂食嚥下機能訓練の実際②」について研修を行った。

受講者　53名

１１月３０日　未就業歯科衛生士復職支援のための講習会を開催。シャープニング、キュレッタージ、超音波スケーラーの実習と質疑応答を行った後、希望者に対して就職相談を実施した。

受講者　３名

１１月３０日　関東地区歯科医師会事務局長会議が東京都歯科医師会にて開催され、各歯科医師会から提出された事柄について情報交換と協議が行われた。

出席者　鈴木事務局長

１１月３０日　都道府県歯科医師会事務長事務連絡会が日歯会館にて開催される。平成27年度職員互助会決算、平成27年度職員福祉年金決算、職員互助会次期役員の選出、都道府県歯よりの提出議題について協議が行われた。

出席者　鈴木事務局長

１２月　１日　第８回地域保健委員会を県西生涯学習センターにて開催。生活習慣病歯科対策研修会と禁煙支援研修会、噛むかむレシピコンテスト、フッ化物応用、歯科医学会について協議を行った。

出席者　渡辺地域保健部長ほか９名

１２月　１日　禁煙支援研修会及び生活習慣病歯科対策研修会を二部構成にて開催。第１部では無煙世代を育てる会代表の平間敬文先生が「すぐそこに煙の消えた世界が見える」と題して講演された。第２部では日本大学特任教授の落合邦康先生が「歯周病と全身疾患の関係」について講演された。

受講者　47名

１２月　１日　第２回センター管理委員会を開催。センター管理規程、センター業務について協議した。

出席者　村居常務ほか４名

１２月　３日　茨城県総合リハビリテーションケア学会学術集会が茨城県メディカルセンターで開催された。

出席者　森永会長ほか５名

１２月　４日　恒例の秋のテニス大会が水戸グリーンテニスクラブにて開催された。

参加者　21名

１２月　４日　いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会講演会を二部構成にて開催。第１部では岩手県歯科医師会の鈴木卓哉先生が「いわてスポーツデンティストの養成といわて国体への取り組み」について講演され、第２部ではラグビーワールドカップ元日本代表の辻高志氏が「ラグビー・トークライブ」と題して実技を交えて講演された。

参加者　36名

１２月　５日　第３回四師会災害等連携協定ワーキンググループ会議が県医師会にて開催され、第３回JMAT茨城研修会について協議を行った。

出席者　小鹿副会長ほか３名

１２月　６日　第２回関東地区歯科医師会大規模災害対策検討会議が東京都歯科医師会会議室にて開催され、関東地区歯科医師会緊急時連絡網ほかについて協議が行われた。

出席者　小鹿副会長ほか２名

１２月　７日　第11回社会保険正副委員長会議を開催。第９回委員会、指導、疑義、Q&A、理事会、審査内容、次年度事業、合同委員会開催について協議を行った。

出席者　榊社会保険部長ほか２名

１２月　７日　第９回社会保険委員会を開催。疑義、次年度委員会事業について協議を行った。

出席者　榊社会保険部長ほか19名

１２月　７日　第６回厚生委員会を開催。福利厚生事業、茨城県歯科医学会企画について協議した。

出席者　増本厚生部長ほか10名

１２月　８日　新規指定保険医療機関に対する個別指導が厚生局茨城事務所にて実施された。

対象医療機関数　4

１２月　８日　第１回選挙管理委員会を開催。委員長、副委員長の選任、今後の日程について協議した。

出席者　堀江選挙管理委員長ほか10名

１２月　９日　全国歯科保健推進研修会が沖縄県市町村自治会館にて開催された。

出席者　森永会長

１２月１０日　第37回全国歯科保健大会が沖縄コンベンションセンター劇場棟にて開催。「2040年健康長寿世界一をめざして～みなおそう沖縄の食文化～」を大会テーマに、４題のシンポジウムが行われた。なお席上、日歯会長表彰を森永和男氏（水戸市）が受けられた。

出席者　森永会長ほか３名

１２月１０日　第３回学術委員会を開催。第25回歯科医学会、来年度学術シンポジウムについて協議を行った。

出席者　岡﨑学術部長ほか10名

１２月１０日　摂食嚥下研修会を開催。「摂食嚥下機能障害への対応－各障害における摂食指導の実際－」、「摂食嚥下機能評価の方法」と題して研修を実施した後、事例検討の参加型ディスカッションを行い、全６回のコースを終了した。

受講者　49名

１２月１４日　保険医療機関を対象としての個別指導が厚生局茨城事務所にて行われた。

対象医療機関数　５

地域保健委員会だより

第25回　茨城県民歯科保健大会　報告

地域保健委員会　　鈴木　哲之

平成28年11月13日（日）、茨城県歯科医師会館において、「健康は歯から～8020・6424をめざして」をテーマに、「8020・6424運動の一環として、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの普及啓発を図るとともに、歯科保健の向上に功績のあった団体・個人や日頃から歯と口腔の健康づくりを実践され健康な歯を保っている方々を表彰することにより、歯科保健の一層の推進を図る」の趣旨のもと、第25回茨城県民歯科保健大会が開催されました。

式典は小鹿副会長の開会のことばにはじまり、松岡保健福祉部長、森永県歯科医師会長よりの挨拶、来賓の方々を代表して茨城県医師会佐藤常務理事より祝辞をいただきました。

続いて表彰式が行われました。

「8020高齢者よい歯のコンクール」

80歳で20本以上の歯を保とうという「8020」を達成され、なおかつ日頃から健康な生活習慣を実践されている方を表彰するものです。今回は県内各地から応募いただいた95名の中から選ばれた方々です。

最 優 秀　　長尾昭美
優　　秀　　鈴木ソテ　若山繁　飯尾博光
　　有吉潔　菊池敏子
シニア賞　　高島よね

最優秀には金メダル、優秀には銀メダル、シニア賞には銅メダルと、それぞれ賞状と、参加賞として8020ロゴ入りの笠間焼きの湯飲みが贈られました。

「親と子のよい歯のコンクール」

家族ぐるみの歯科保健の意識向上と、幼児及び母親・父親の歯と口腔の健康の保持増進を図る目的として、３～６歳のお子さんと親で、ともによい歯をお持ちの親子に対して表彰を行うものです。

最 優 秀　　近梓・瑛斗

優　　秀　　廣川佳代子・愛七
田山理恵・ひなの
西川由紀子・瑞姫
大川恵里・穂乃
篠崎友紀・柚佳
鶴田直樹・空希

受賞者には賞状、メダル、記念品として“みがこーモン”のぬいぐるみが贈られました。

「歯と口の健康に関するポスターコンクール」

このコンクールは、歯と口の健康の大切さを普及するために、県内の小・中学校からポスターを募集し、優秀作品を表彰するもので、今年度は2,010点という多数の応募がありました。

（小学校の部）

知 事 賞　　鈴木優花
教育長賞　　浅野虹羽
歯科医師会長賞　川又萌永
優　　秀　　江尻結花　成島福太郎
大金正人　増渕裕也
稲見奈桜
佳　　作　　高島輝　後藤羽菜
菅谷琉晟　佐久間心紅
久保田琉璃珂　菊池玲衣奈
磯山青葉　新井紅留未
梅山颯馬　龍道彩音

（中学校の部）

知事賞　　加藤ひなた
教育長賞　　新鞍花歩
歯科医師会長賞　横山夢乃
優　秀　　内田愛子　早瀬祥
太田垣七海
佳　作　　長島利樹　海老澤拓也
石川楓　湯治愛理沙
中村麗奈

受賞者には、賞状、メダル、図書カード、記念品として、みがこーモンが贈られました。

「茨城県歯科保健賞」

この賞は、歯科保健の向上に尽くした功績に対し贈られるものです。今年度は残念ながら該当はありませんでしたが、今後のさらなる活動を期待して、２団体に奨励賞が贈られました。

奨励賞　　坂東市食生活改善推進協議会
社会福祉法人北養会介護老人保健施設くるみ館

受賞された２団体の皆様には賞状と記念品とし

て、みがこーモンが贈られました。

表彰式のあと、よい歯のコンクール、ポスターコンクールの受賞者の代表による謝辞がのべられました。

最後に森永会長による「予防が大切～歯と口の健康づくり」をテーマとした講演が行われました。専門的な内容等も一般来場者にも解りやすく噛み砕いて説明されて、大変充実した興味深い講演となり、老若男女皆みなさん最後まで聞き入っておられました。

以上で、黒沢副会長の閉会の辞により「第24回茨城県歯科保健大会」は閉会となりました。

今年度の歯科保健大会は「歯と口の健康フェスティバル」の各催しはありませんでしたが、コンクール受賞者の皆さんの晴れ晴れとした表情や笑顔をみていると今年もよいイベントを開催できたと思いました。

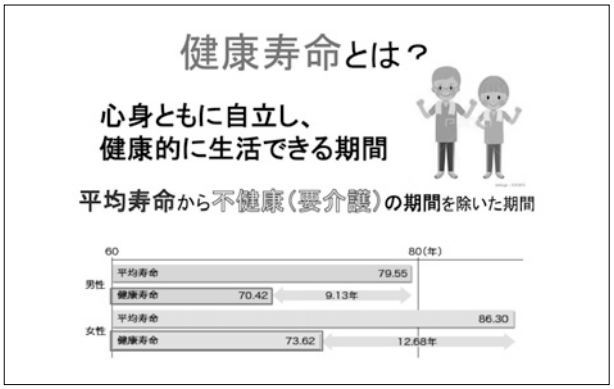
厚生委員会だより

茨城県民歯科保健大会　特別講演
「予防が大切～歯と口の健康づくり～」

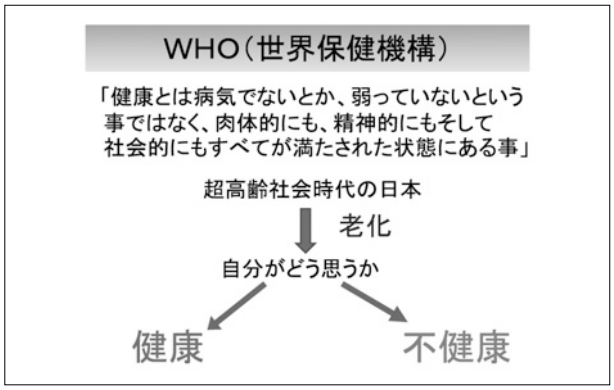
厚生委員会　　和田　勉

平成28年11月13日（日）大会参加者向けに森永会長による講演会が茨城県歯科医師会館で行われました。

冒頭、生活習慣病予防についての重要性として、歯と口を健康に保つ事が健康寿命を延ばす事に繋がるということ。そして、「PPK」（ピンピンコロリ）を目指した健康づくりが大切であると話されました。



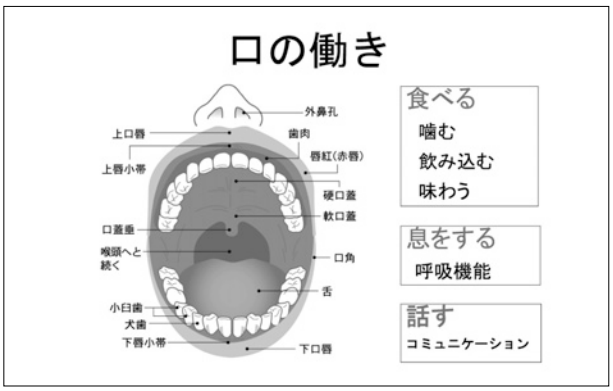
また、健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間であり、平均寿命から不健康（要介護）の期間を除いた期間のことを言い、できるだけ健康寿命と平均寿命を近づけることが大切であると話されました。



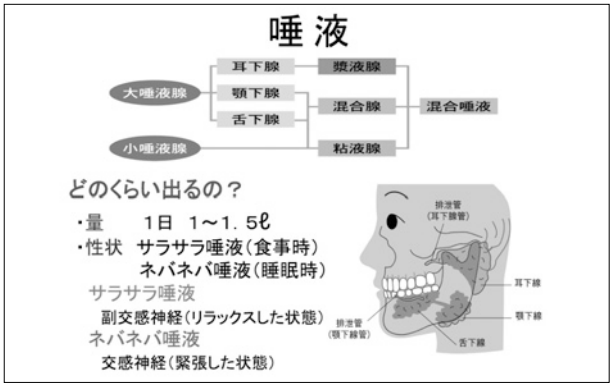
健康とは、病気でないとか弱っていないという事ではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも全てが満たされた状態にある事とWHOで定義付けられております。

また、日本は超高齢社会になりつつあり、老化にあたり、自分がどう思うかによって健康か不健康かに分かれるという。気持ちの持ち方が非常に重要であり、老化を防ぐには希望を持つと言う事でもあることです。

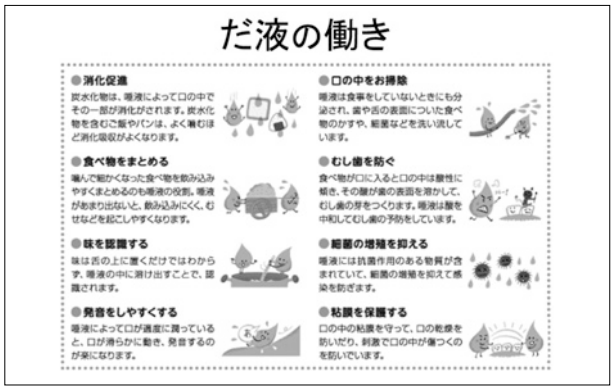
また、食事は生きるための大事な事であり、人間の食事は他の動物と違い、楽しくそして美味しく食べる事ができ、それが長寿の秘訣になるのではないかということです。



次に、口の働きは「食べる」「息をする」「話す」と言う事があげられるが、特に「食べる」事が重要であり、その事を咀嚼といい、その働きは餅つきによく似ており、沢山のスタッフがいてこそおいしい餅がつけるということ。したがって口の中の機能がきちんと働いてこそ咀嚼が出来る事に繋がり、歯が無いと上手く機能は働きません。小さい頃からの教育がとても重要だと言う事です。



口腔機能で大切な事は「唾液」です。唾液を分泌するのが「唾液腺」で、大きく分けて２つあります。大唾液腺が耳下腺、顎下腺、舌下腺で、小唾液腺が粘液腺です。耳の下をマッサージすると、サラサラした唾液が出ます。では、１日にどれくらい唾液が出るかというと、１～1.5ℓ出ます。唾液を沢山出すには咀嚼運動をよくすることが大事です。リラックスをしていると副交感神経の働きによって、サラサラした唾液が出ますが、緊張していると交感神経が働いてネバネバした唾液になります。口の中がベタベタしているのはよくありません。いかに健康を保つ事が大切だということです。

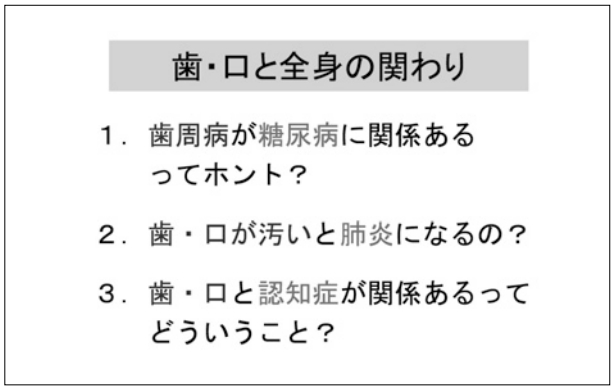


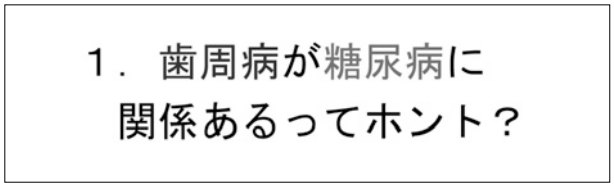
唾液の働きには、消化促進と細胞の増殖を防ぐ大事な役割があります。唾液の中にはアミラーゼという消化酵素があり、よく噛むことで唾液を出し、消化を助けます。また、抗菌作用によって怪我の治癒を助けたりする働きがあります。食べ物をよく噛まず、飲み込む、流し込むという行為はなるべく避けなければなりません。よく噛めるような口腔環境にしておかなければなりません。

最近の子供は、唾液が減っています。以前は、歯科治療において唾液が多くて苦労をしていましたが、最近は歯科治療がやり易くなってきました。これは口呼吸であったり、口輪筋が弱くなってきているからです。

最近の子供は食事の時に食べ物を牛乳やジュースで流し込んでいるので、唾液の分泌が少なくなってきています。だから、しっかり咀嚼して唾液を出すことが大切です。

子供には、給食の時、食事前に飲み物を一口だけ飲んで口を潤すだけにして、残りは食後に飲む習慣付けをする事で、噛む回数が増えて、唾液の分泌が促進されるようになるという事です。

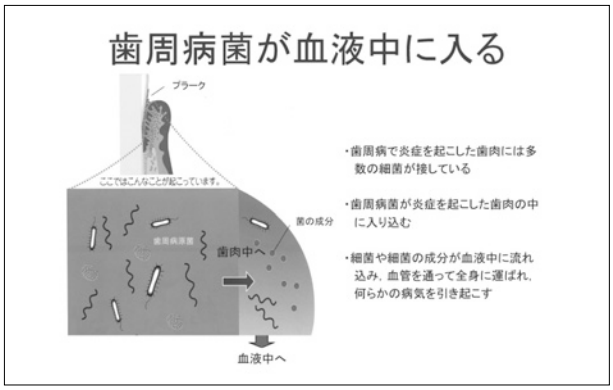


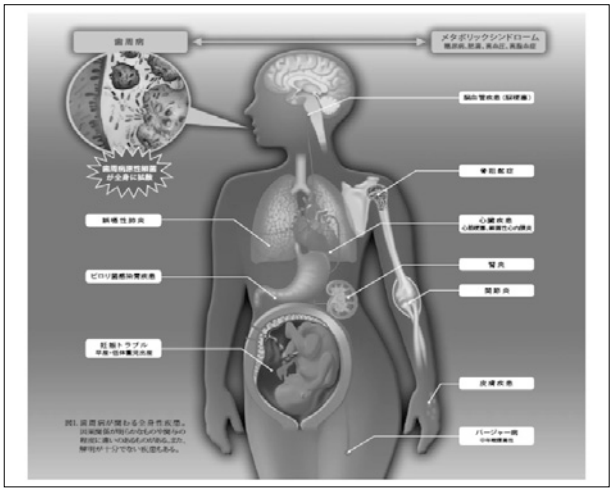


歯周病で腫れた歯肉内にいる歯周病菌は嫌気性菌です。これは酸素を必要としない菌です。口の中にいる時は、好気性菌がいるので、これが繁殖を妨げていますが、血管を介して組織内に入り込むと増殖をして悪さをし始めるのです。

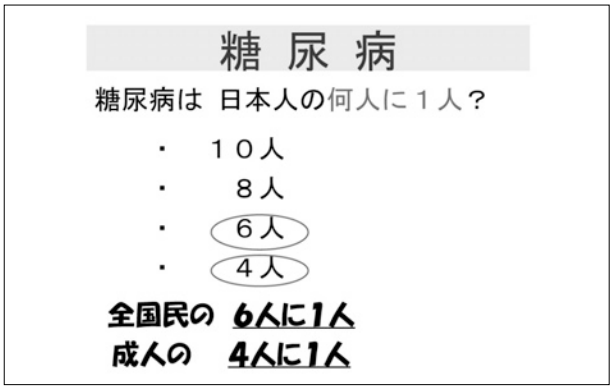
では、体の中をどの位の時間で１周するかというと、約１分です。その間にどこに引っかかるかで糖尿病だけではない病気にも関係してきます。歯周病菌の毒素である「エンドトキシン」が、どこかで悪さをするということです。

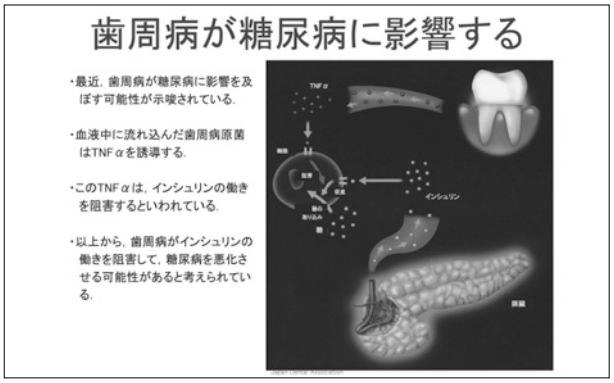
血流の速度は約216Km/hで新幹線と同じ位の速さです。また、血管の総延長は10万Km（地球の２周半）もあります。





これが肺に入ると肺炎になり、妊婦さんの子宮内に入ると低体重の出産等に繋がったりします。

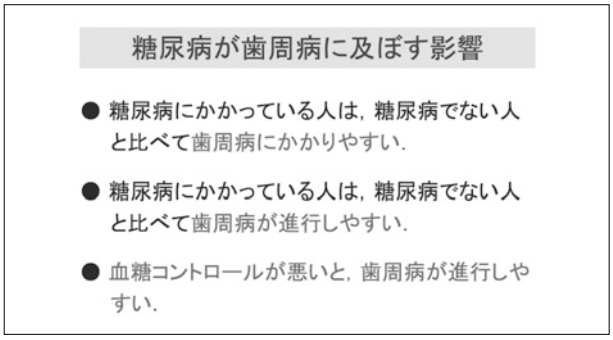




続いて糖尿病についての話をします。

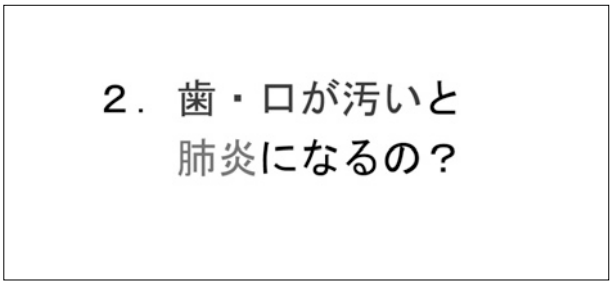
「糖尿病」は、日本人の全人口の６人に１人の割合です。成人の４人に１人は糖尿病です。

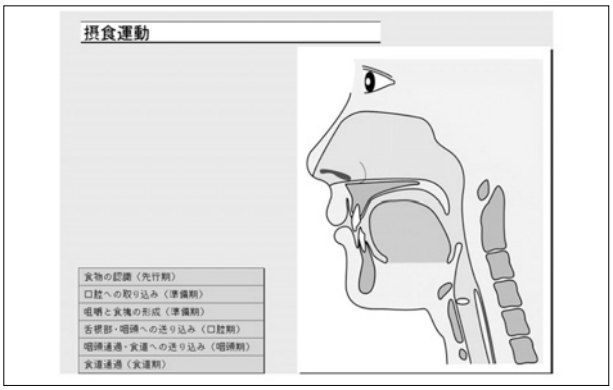
以前は「歯周病」は糖尿病の原因にはあげられなかったのですが、近年の研究で糖尿病の原因因子の１つにあげられるようになりました。

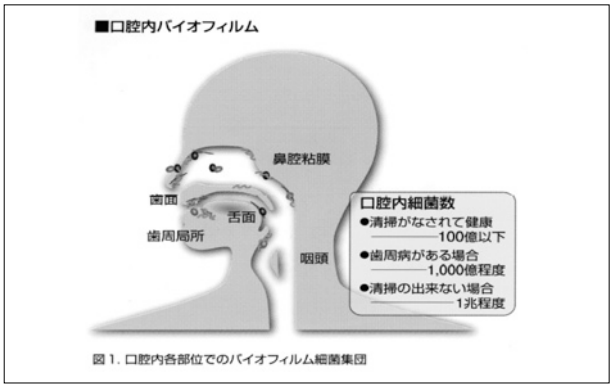


歯周病が糖尿病に影響する因子として、血流中に流れ込んだ歯周病原菌がTNF αを誘導し、インシュリンの働きを阻害する事で糖尿病を悪化させます。

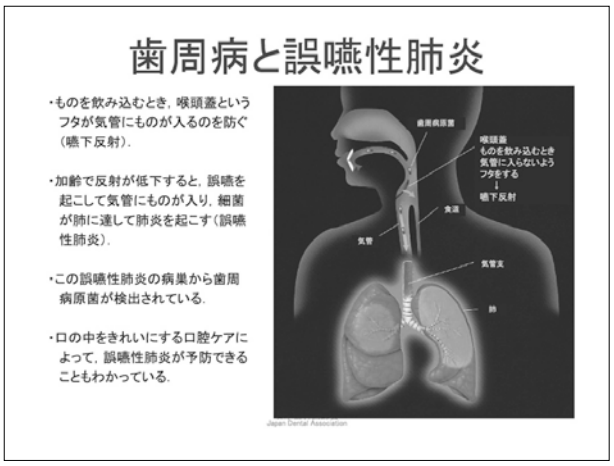
糖尿病の人は糖尿病でない人と比べて歯周病にかかりやすく、歯周病の進行も早いと言われ、血糖コントロールが悪いと歯周病も進行しやすいと言われています。

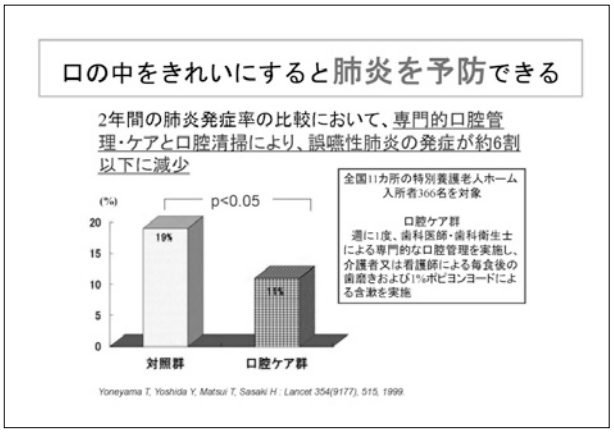




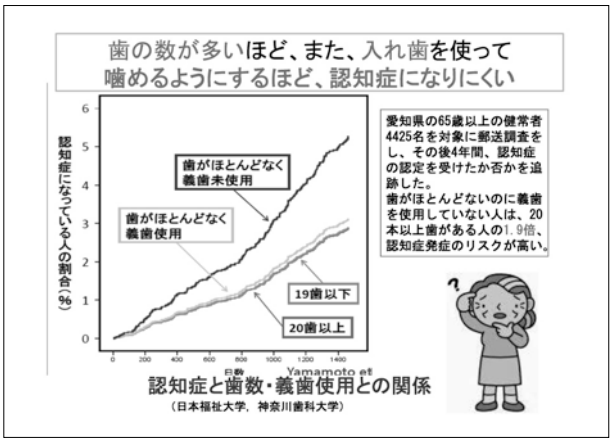


また、歯や口が汚いと「肺炎」にかかりやすくなります。これは老化によって喉頭蓋がうまく閉まらず、誤って食物等が肺に入ってしまう事です。肺に入ってしまった食物についていた細菌が肺の中で繁殖し、肺炎を引き起こします。これを誤嚥性肺炎といい、肺炎の約７割を占めています。「肺炎」は日本人の死因の第３位です。肺炎の約６割は、口腔内の清掃で改善されると言われています。口の中の清掃がいかに大事かわかって頂けたと思います。





３．歯・口と認知症が関係あるって どういうこと？



最近の研究で、歯と口と認知症との関係においては、咬合があるとないとでは発症率が大分違い、歯が殆ど無いのに義歯を使用していない人は、20本以上歯がある人の1.9倍認知症の発症リスクが高いことがわかりました。

岡山大学大学院の研究グループは、アルツハイマー病の因子の１つとされる「アミロイドβ」の海馬への蓄積が咬み合わせの回復により減ることを明らかにしました。

咬み合わせの回復により、アルツハイマー病が改善する可能性があり、歯科治療により咬み合わせの維持の重要性が示されました。

よくおしゃべりをして、よく食べる。これが健康を保つ事に必要です。「PPK」ピンピンコロリこれをするには、口の中の健康の維持が重要だと言うことがご理解頂けたかと思います。

［地球を読む］歯科医療の課題…定期の口腔ケア　全世代で

2014年1月19日　読売新聞

垣添忠生　日本対がん協会会長

垣添忠生氏　1941年生まれ。東大医学部助手などを経て国立がんセンター病院勤務。手術部長、院長、総長、名誉総長を歴任。2007年3月から現職。

抜粋

歯の健康を保ち、よくかんで食べるという身近な行為を生涯続けられれば、結果的に医療費の抑制に大きく貢献する。そのことに国民も気づくべきだろう。

例えば、「口腔の健康を維持するのは自らの責任であり、痛くなってから歯科を受診するのでなく、日頃から注意を払い、口腔ケアを定期的に受けることを目標とする」とある。口腔ケアはまず、個々人の自覚が大切という意味だ。

こうした改革を進めることで、生活習慣病、認知症、誤嚥性肺炎などの予防につながり、健康長寿を実現し、医療費を削減することができる。そして何より、いくつになっても食事を、人生を楽しむことができるのである。

自分の健康は自分で守る。子供の頃からよく噛んで食事をとるという事を習慣づけすることが、健康的な老後を送る事にとても大切だと思います。

「健康な歯と口でよく噛んで美味しく楽しく食べましょう」これが私の持論です。

それには定期的に歯科に通い、メンテナンスをする事が大切です。義歯の方も同じです。

イギリスの経済学者が「日本人は80歳まで働くようになるでしょう」とコメントしています。ですから、60、70歳位でも元気でいる事がこれからは必要です、という話で締めくくられました。

現在、茨城県歯科医師会では、県下で多くの市民の方に歯と口の健康にもっと関心を持って頂くために、どんな小さな会合にも講師が出張いたしますのでどうぞお声掛けください。

本日はありがとうございました。

会員へのお知らせ

日本歯科医師会福祉共済制度について

1.死亡共済金受取人順位の変更について

受給権者をあらかじめ指定した方で、結婚、離婚、再婚、死別などにより受給権者の状況に変更があった場合（指定の確認は茨城県歯科医師会までお問い合わせ下さい）。

2.火災・災害共済指定物件の変更について

住宅及び診療所所在地の変更があった場合（変更届出前に火災、災害に遭われた場合、所定の共済金が支払われないことがありますので、変更時に必ずお届け下さい）。

※ これらの変更については、所定の様式がございますから、茨歯会事務局（TEL 029-252-2561：担当 根本）までご請求願います。

医療＋管理委員会だより

歯科衛生士復職支援講習会

医療管理委員会　奥田　雅人

平成28年11月30日、茨城県歯科医師会館で、今年度２回目の歯科衛生士復職支援講習会が開催されました。

今回の受講生は３人。北茨城市からの参加もありました。

講師はいつもどおり、衛生士科の庄司和代先生、根目沢葉子先生の２人にお願いしました。

まず始めに、森永会長から、現在の歯科医院においては歯科衛生士の役割が拡大してきている事、その為には現場から離れている衛生士の復職が欠かせないと、お話がありました。

講習内容は、１）ハンドスケーラーのシャープニング　２）キュッレッタージ　３）超音波スケーラーを使用しての相互実習でした。

モニターを見ながらスケーラーの持ち方、ストーンの当て方の説明を受け、実際にキュレット型スケーラーを研いでみました。

次に口腔内でキュッレッタージをしている動画をモニターで見ながら、スケーラーを歯牙に当てる角度、力の入れ方などについて説明を受けました。

最後に圷先生にも協力してもらい、超音波スケーラーを使用しての相互実習に移りました。

今回は受講生が少なかった為、ほぼ講師の先生とのマンツーマンで細かな注意点についても確認でき、内容の濃い講習会になりました。

今回の受講生３人の内、２人は既に復職しており、実習後のティータイムの時間には、復職にあたっての衛生士側からの希望、復職の支障になっている点など、率直な意見を聞くことができたと思います。

衛生士は、学校を出てからの横の繋がりが薄く、再就職に関しても情報が極めて少ない事、一旦離れると再び衛生士として働きたいという魅力が感じられないという事も、話題になりました。

その原因としては、歯科助手との仕事の差が殆どない、しかも助手との人間関係が難しいなどが挙げられました。

今年度は、歯科医師会館で３/30（木）日立市内で３/９（木）また、県西地区（結城市）で４/27（木）にも開催予定です。

アンケート結果は以下の通り

Ｑ１　この講習会の事を何で知りましたか？

Ａ１　歯科医院の広告　1
Ａ２　ホームページ　2
Ａ３　友人・知人の紹介　0
Ａ４　真珠会お知らせ　0
Ａ５　衛生士会お知らせ　0
Ａ６　茨城新聞　0
Ａ７　NHKデータ放送　0

Ｑ２　講義の内容はどうでしたか？

Ａ１　丁度よい　3
Ａ２　物足りない　0

Ｑ３　実習内容はどうでしたか？

Ａ１　丁度よい　1
Ａ２　物足りない　2

（もう少し時間が欲しかったです。
時間が足りない。キュレットスケーリングの相互実習も、もう少し行いたかった。）

Ｑ４　復職にあたって気になることは？（複数回答可）

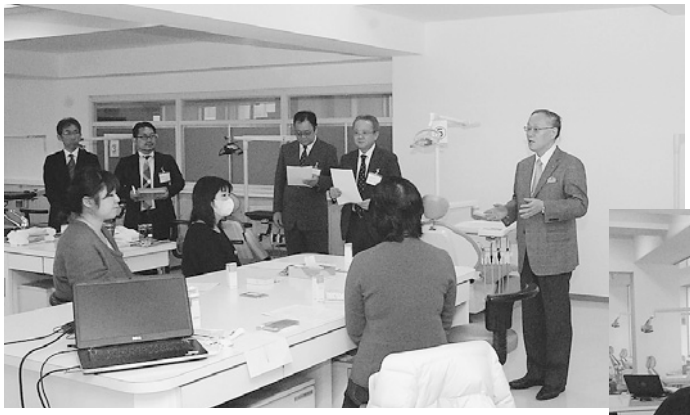
Ａ１　給与・待遇　1
Ａ２　勤務時間　2
Ａ３　職場の人間関係　2

Ｑ５　御友達に復職を考えている衛生士さんはいますか？

Ａ１　いる　0
Ａ２　いない　3

Ｑ６　復職の時期は

Ａ１　３か月以内　0
Ａ２　１年以内　1
Ａ３　１年以上　0
Ａ４　条件が合えばいつでも　0



歯科衛生士復職支援講習会 地区開催を行って in 牛久

医療管理委員会　部長　　大字　崇弘

平成28年11月17日（木）、牛久市のあすなろ歯科医院で第１回の地区開催となる「歯科衛生士復職支援講習会 in 牛久」を開催しました。

講習会は、これまで水戸の専門学校で行ってきた内容をそのまま再現するような手法をとり、講師には専門学校の菱沼衛生士主任を迎え、ビデオ教材、講習資料、アーカンサスストーンやストーンオイルなど器材も専門学校からお借りして揃えるような形で準備を行いました。

菱沼衛生士主任は、水戸での復職支援講習会の講師を何度も引き受けて下さっている経験豊富な先生で、初めての地区開催の講師として最適な人物だと考えていました。講習内容も同じにしてありましたので手慣れているはずでしたが、個人の歯科医院という初めての診療室、初めてのユニットを使っての実習は予想以上に戸惑うことが多かったようです。ティッシュやゴミ箱の場所が分からないだけでも不安だったということで、後の講師所感で「講習会をスムーズに進行するには、院内の設備や備品に精通しているアシスタントが１人は必要である」ととても参考になる意見を頂きました。

講習会当日は、茨城県南歯科医師会の医療管理委員である山下大輔先生が見学を兼ねて参加してくれましたので開講式の司会をお願いし、部長挨拶、講習の注意点、講師紹介と進み、午前10時10分講習会が始まりました。

最初はビデオを見ながらシャープニング、超音波スケーリング、キュレッタージの基礎について30分ほど学び、その後、超音波スケーリングとキュレッタージの相互実習を行いました。すべてベーステクニックではありますが、衛生士学校の先生に、正しいことをハンズオンで教わるというのはとても新鮮だったようで、皆さん真剣に学ばれているようでした。

午前11時30分、会員の皆様からお寄せいただいた求人のHPを見ながら、復職についてディスカッションを行いました。

今回の復職支援講習会は牛久市、竜ヶ崎市から５名の参加者がありました。お茶と菓子を食べながらのリラックスした話し合いの中で、注目したのはひとりの40歳代の受講生の言葉でした。その方は子どもが中学生になったのを機に歯科衛生士として復職を考え、母校の衛生士学校の就職相談会に行ってみたそうです。しかし会場には20代、30代の若い衛生士が多く、気後れしてしまって思うように自分をアピールできなかったと言うことでし

当日お手伝いをしてくださった
茨城県南歯科医師会、医療管理委員の山下大輔先生

説明に使ったHP画面

た。そこで今はその方が現役だった20年前とはちがい、新卒の常勤だけが求められているわけではないこと、歯科医院側では国家資格を持つ衛生士と歯科助手は仕事上の峻別意識が高まっていること、パートでも必要とされる十分な労働の場があると言うことを求人情報を見せながら説明しました。話しているうちに表情も明るくなり、自宅に近い歯科医院に面接に行ってみたいと言うことで手続きをして午後０時15分講習会を終わりました。

私達歯科医師は、これからも歯科衛生士さんが必要とされているということをもっともっと世の中に広めていくと共に、パートの衛生士さんが安心して働ける職場を作り、共存していく必要があることを再確認した講習会となりました。

玄関に会場の張り紙を

待合室は受講生の
控え室に使いました

菱沼講師と受講生

実習風景

アンケート結果は以下の通り

Ｑ１　この講習会の事を何で知りましたか？

Ａ１	歯科医院の広告	３
Ａ２	ホームページ	１
Ａ３	友人・知人の紹介	１
Ａ４	真珠会お知らせ	０
Ａ５	衛生士会お知らせ	０
Ａ６	茨城新聞	０

Ｑ２　講義の内容はどうでしたか？

Ａ１	丁度よい	５
Ａ２	物足りない	０

Ｑ３　実習内容はどうでしたか？

Ａ１	丁度よい	５
Ａ２	物足りない	０

Ｑ４　復職にあたって気になることは？（複数回答可）

Ａ１	給与・待遇	３
Ａ２	勤務時間	５
Ａ３	職場の人間関係	４
Ａ４	その他（通勤時間）	

Ｑ５　御友達に復職を考えている衛生士さんはいますか？

Ａ１	いる	０
Ａ２	いない	５

Ｑ６　復職の時期は

Ａ１	３か月以内	１
Ａ２	１年以内	０
Ａ３	１年以上	０
Ａ４	条件が合えばいつでも	２

センターだより center

当センターにおける
摂食嚥下リハビリテーション外来10年間の実態調査

(公社)茨城県歯科医師会　口腔センター水戸
野村　美奈、三田村　佐智代、鈴木　哉絵、鬼澤　璃沙、
関口　浩、村居　幸夫、征矢　亘、森永　和男

1．はじめに

（公社）茨城県歯科医師会 口腔センター水戸（以下当センター）では、平成18年４月より摂食嚥下リハビリテーション外来（週１回）を開設し、食べる機能に障害のある方の診療・指導を行ってきた。指導にあたる職種は、歯科医師および歯科衛生士だが、必要に応じて言語聴覚士、学校の教員や施設職員に参加していただき、可能な限りチームアプローチができるよう配慮を行っている。開設より10年が経過した今回、摂食嚥下外来の現状を把握し、今後の地域における摂食指導の在り方について模索することを目的に実態調査を行ったので報告する。

2．対象と方法

平成18年４月から平成27年３月までの10年間に、当センターの摂食嚥下リハビリテーション外来を受診した患者を対象とし、診療録より年齢、居住地、主な障害、主訴、受診動機等について情報を抽出し、集計および検討を行った。

3．結果

10年間の患者数は380名、延べ患者数は3,753名であった。初診患者数は増加傾向にあり、平成25年度では最も多く62名であった。また、歯科衛生士が診療に関わり始めた平成21年度より延べ患者数が増加している。(図１)

年齢は、０歳～５歳までが最も多く224名で全体の約６割を占めていた。(図２)

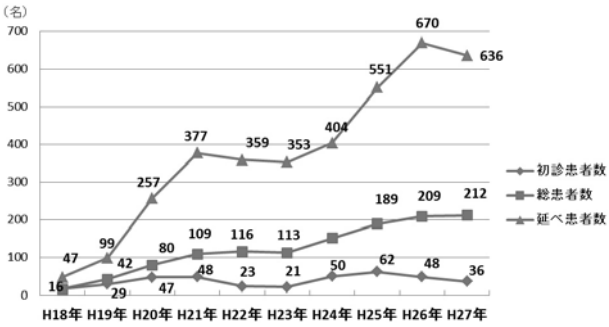


図１　患者状況

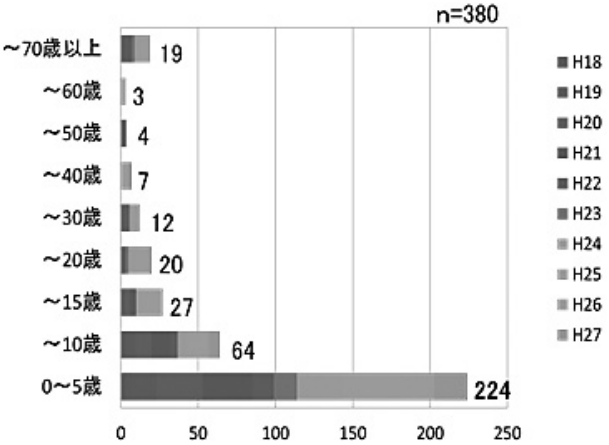


図２　年齢

居住地は、当センターのある水戸市が最も多く150名、近隣のひたちなか市70名、那珂市22名、日立市21名であった。遠い所では県外からと広範囲の来院があった。（図３）

図３　居住地

主な障害は、ダウン症が最も多く95名、次いで脳性麻痺71名、染色体異常51名の順であった。（図４-１）

年度別の推移では、開設当初は、脳性麻痺が多かったが、平成24年度よりダウン症が増加傾向にある。（図４-２）

また、受診動機は、医療機関からの紹介が99名と最も多く、次いで家族からの希望が75名、当センター歯科医師が68名であった。（図５-１）

開設当初は当センター歯科医師からが多かったが、平成21年度より医療機関からの紹介が増加している（図５-２）。紹介先の医療機関は、こども病院、こども福祉医療センター、病院の小児科等であった。

初診時の主訴は、“かまない”が72名で最も多く、次いで“食に対する拒否”39名、“離乳食について”32名、“むせる”30名の順であった。食に対する拒否では、平成25年度、26年度に多くみられ、全てが医療機関からの依頼であった。（図６）

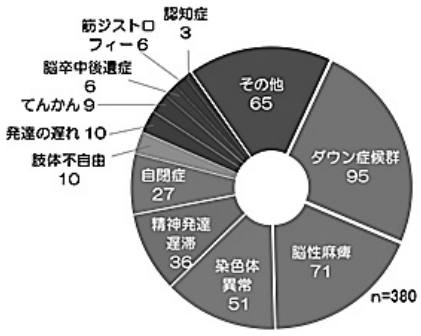


図４-１　主な障害

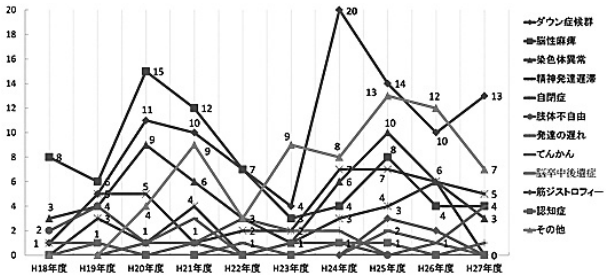


図４-２　年度別推移

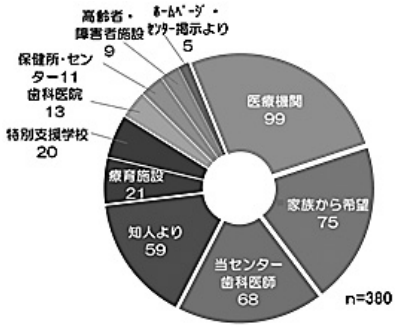


図５-１　受診動機

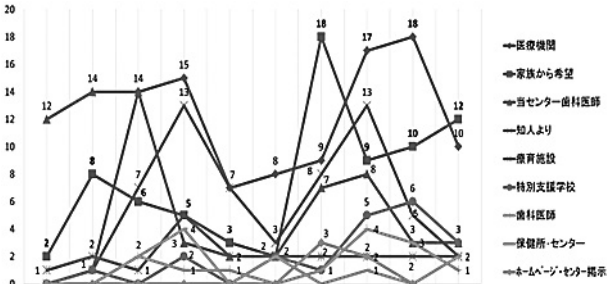


図５-２　年度別推移

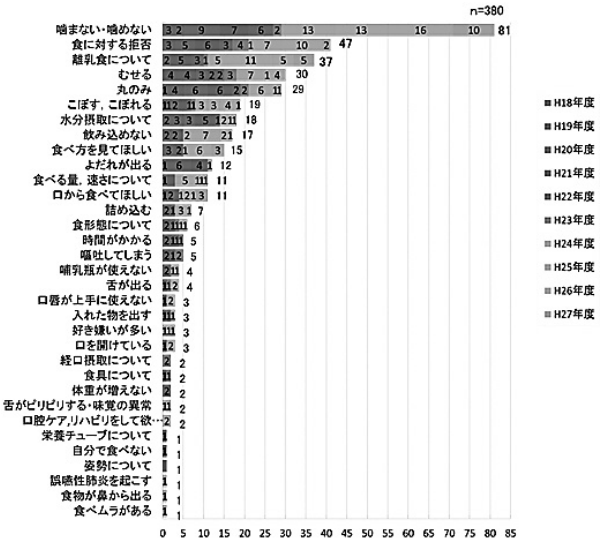


図６　初診時の主訴

４．考察およびまとめ

医療機関からの紹介により来院する者が増加したことから、地域医療機関において摂食嚥下リハビリテーションの重要性が周知されてきていると考えられる。また、低年齢児の受診が６割以上を占めていたことは保護者の食べる事への関心が高く、早期からの相談を望んでいると考えられる。今後は、当センターにおける摂食嚥下リハビリテーション外来のみならず、食べる事への支援者の育成をより充実させ、相談のシステム化などの地域で食べることへの支援態勢の構築を行うことが必要と考える。

原稿募集

身近な出来事から臨床まで皆さまのご意見・感想を載せてみませんか。

「茨歯会報」は会員皆さまの会誌です。臨床におけるヒントや趣味、旅の思い出など、また地区歯科医師会や同好会・同窓会の様々な活動（研修会、厚生事業）など何でも結構です。会報をフルにご活用下さい。

Ｅメールの投稿で結構です。形式はどんな形式でもかまいませんが、出来ればテキスト、ワード、一太郎、にてお送り下さい。

詳しくは、茨歯会事務局まで。

E-mail　id-05-koho@ibasikai.or.jp

広報委員会

地区歯科医師会だより
Ibaraki Dental Association

「笑って健康に！」
～立川らく朝のヘルシー落語講演会 in 結城～

㈳茨城・県西歯科医師会　地域保健委員会　　津田　哲

平成28年11月23日（水・祝）、結城市民文化センター・アクロス小ホールにおいて、県西歯科医師会主催による講演会が開催されました。一昨年の筑西市、昨年の桜川市とご好評を頂き、今回も落語家・立川らく朝師匠をお招きしての落語講演会第三弾となりました。

自分の健康に不安がある。もっと健康になって楽しい毎日を送りたい。そのためには健康に関する情報や知識が欲しいといった皆様のご要望にお応えし、真打の落語家にして医学博士の立川らく朝師匠が、ギャグ満載の「ヘルシートーク」と「健康落語」で、笑っているうちに健康になるという一般公開の講演会となりました。

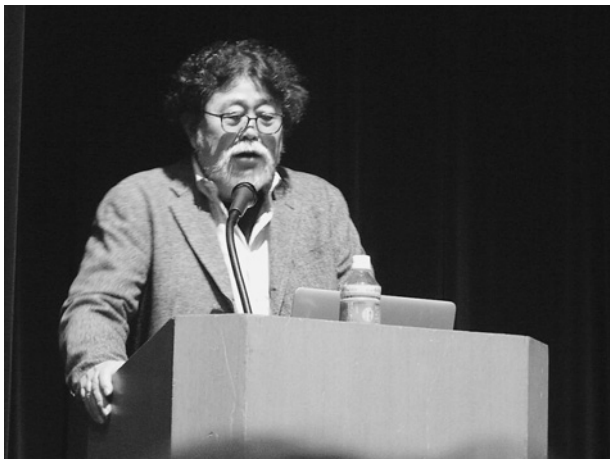
開場とともに多数の近隣住民の方々、医師会、薬剤師会、歯科医師会会員の方々にご来場いただき、休日の午後にも拘らず、会場席数300名のところ、ほとんどジャスト300名と上々の集客で、幸先の良いスタートを切りました。

地域保健委員会部長・柴崎崇先生のプロの落語家に勝るとも劣らない巧妙な喋りで笑いのプロローグとなり、本題に入る前から観衆をがっちりと引き付け、笑いの準備OKの体制が整いました。

開会式では、県西歯科医師会副会長・結城市歯科医師会長：高嶋茂先生と結城市長：前場文夫様にご挨拶をいただきました。

第一部は訪問診療のパイオニア的存在で地域ケアにご尽力されておられる、結城市歯科医師会の三木次郎先生による、演題「お口の健康と全身の健康」の講演がありました。

生命の維持のためには食べることが不可欠であり、口から食事を摂取することは脳の血量が増加、若々しい状態を保つ。



高齢者の心身の状態を段階的に言うと、自立→フレイル（衰弱）→介護　となるが、自立出来ていれば健康維持は可能であるが、介護に入ったら健康維持は無理。フレイル状態を何とか自立に戻すことがその後の健康寿命を左右する。フレイルの判断指標は、体重減少、疲れやすい、筋力低下、歩くのが遅い、活動性低下の５項目のうち、３つ以上でフレイルを疑うことになる。また、指輪っかテストで左右の親指と人差し指でふくらはぎに輪っかを作ったとき、指が余るとフレイルの疑いとなる。

体力、筋力、判断力、認知機能低下→活動性低下→人と接する機会減少、食生活のバランス低下とフレイル期に悪循環を断ち切ることをするために、口腔機能を高め、栄養摂取を心掛け、負のサイクルを止めなければいけない。

他に高齢者の健康寿命の要因としては、

○生活習慣：飲酒適量、禁煙、適度な睡眠時間、仕事・社会活動にたずさわる
○心理：健康度自己評価が高い
○体力：筋力強、バランス能力高い、歩行速度が速い
○身体：聴力、視力、咀嚼力の低下を防ぐ、通院１か月内になし、入院１年内になし、慢性疾患なし

まとめ

○口腔内を清潔に、歯周病に気を付ける
○虫歯を放っておかない
○よく食べられる口を持つ
○よく噛める歯を持つ（入れ歯でもよい）
○よく噛んで食べて栄養に注意
○よく噛んで食べてボケない

最後に

健康寿命を延ばすためには
歯無しはだめ
歯無し（話）にならない

で締めくくりました。

続いて第２部、真打・立川らく朝師匠の登場です。

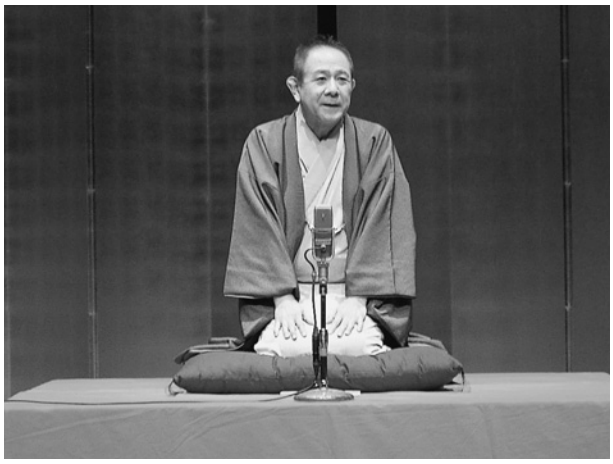
先ずはヘルシートーク。出囃子“ロンド”でステージにご登壇。会場から割れんばかりの拍手喝采となりました。

文章では臨場感が出せませんので、お笑いの部分は割愛させていただき、トークを要約させていただきます。

開口一番、体にいいものは笑いだ。笑っていればがんにならない。がんは死亡原因１位で３人に１人発症する。客席の両脇の人ががんにならなければ、自分ががんになるということ。

がん細胞は毎日15秒に一つ体の中で作られ、１日何千個、１つ１つのがん細胞は何億倍と増えていく。増え続けるがんをNK細胞が壊していく。NK細胞が元気を無くすとがん細胞を破壊することができなくなり、がんが発症する。元気を無くす原因は、１、寝不足　２、働きすぎ　３、不規則な生活　４、ストレス。

笑うと血圧が下がる。ストレスで高血圧になる。笑っている時は心が無になりストレスなどあり得ない。笑いながら心配事を考えることは無理。笑うとα波が出る。この状態は、禅宗の坊さんが座禅を組む時と同じ。



笑うと血糖値が下がる。これは遺伝子の組み換えによる。４人に１人は糖尿病予備軍。洋食の文化（脂肪）の摂取により血糖値は上がりやすい。

高血糖＋高血圧で動脈硬化が起こり、脳卒中、心筋梗塞を発症しやすくなる。その原因は、高コレステロール、肥満、喫煙などがある。死亡原因第２位が心筋梗塞、第４位が脳卒中である。第３位は肺炎だが、免疫力アップでしっかりと予防できる。笑いで免疫力を強化すればOK。死亡原因１位～４位はすべて笑いで予防できる。笑いは予防薬。笑っていると死ねない。いつまでも生き続ける？

また、笑いには癒しの力がある。ペットを飼うのも癒しの効果があり、病気が減る。

エピソードを披露。会社のオフィスでパソコンを多くの社員が操作しており、ストレスを貯めているだろう社員のストレス解消を社長に頼まれ、オフィスにペットの猫を飼うように勧めた。それを実行されたオフィスに行ってみると猫が興奮して大騒ぎ。なぜかと思いパソコンに目を向けると納得。マウスがあるんだもん。おあとがよろしいようで！

続いては、創作落語、演目「スッポンセールスマン」。

社長に面会の申し入れがあり、朝８時㈱スッポン保険 シブトイカメオが来社。

この前、専務と一緒に体のことをたまには気遣おうとスポーツクラブに行った時の事。サウナに入っているとそこでシブトイカメオに出会う。社長はメタボ腹だったため、シブトイが腹にくいつき、「メタボは恐ろしいですよ」と保険を勧められ名刺をもらう。

数日後、朝８時にシブトイが会社に来る。社長は秘書のカンザキに海外出張で不在のため断るよう指示。帰国するまで寝袋持参で１か月籠城するとシブトイ応戦。

社長、今度は「心筋梗塞で入院したことにして断れ」とカンザキに指示。するとシブトイは「入院患者に最適の保険があります」とニンマリ。「入院ラブラブ保険というのがございます。若くてかわいいメイドを派遣し、お帰りなさいご主人様のセリフで心を癒しますよ。メイド（冥土）の土産と大人気の保険でございます。入院場所、何号室か教えていただけますか？きっと社長に気に入っていただけますよ」と営業する。

これには困った社長は面会謝絶で生死の瀬戸際にいるように言えとカンザキに指示。するとシブトイは「生命保険、生きるか死ぬか瀬戸際に最適の保険がございます。賽の河原保険というものです。奥様の携帯番号を教えてください」と言う。

もうこれには参った社長は、「たった今亡くなりましたと言えば諦めるだろう」とカンザキに。カンザキは号泣の演技をしながら「社長がたった今

亡くなりました。どうぞお引き取りください」と言うとシブトイは「“みんなで入れば怖くない”というキャッチフレーズの霊園を販売いたしております。喪主の携帯番号を教えてください。」と売りつけられる。

社長は「先祖代々の墓があるから必要ないと言って帰ってもらえ」とカンザキに。カンザキは運転手のモリタと一緒に青山墓地に行き、適当に立派な墓を社長の先祖代々の墓と言ってシブトイに見せようと案内するが、その墓には陸軍大将乃木希典と墓石に刻まれておりシブトイに気付かれたため、別の墓へ導くと今度は忠犬ハチ公の墓だった。

カンザキは社長の言いつけにとうとう血圧が上がり倒れてしまう。モリタから社長に「カンザキさんが高血圧で倒れ、今から入院します」と連絡が入ると、社長が「大丈夫か？カンザキ君は。入院とは、大変なことになってしまった」と。するとモリタが「社長ご安心ください。たった今、カンザキさんは入院ラブラブ保険に加入しましたので」

結城アクロス、観客大爆笑！！！

本日、トリは古典落語、演目「うなぎや」です。

カドに新しく出来たうなぎ屋で、一杯いこう。金は無いが、こないだそこで飲むと香々と酒が互い違いに出てきたので、文句を言うと若い衆が出てきて「どうしてもうなぎが食べたいですか」と言うので、「当たり前だ！」と返すと丸焼きのうなぎが出てきた。「こんなもん出すな！」とケチをつけると店主が出てきて「職人がプイッと消えていなくなり、うなぎが割けません」と。「もう帰るからお勘定」と言うと、「今日は勘定は結構」ということでタダで帰ってきた。

「今日も職人がいないことを確認してきたから、そこに行こう」ということになる。

店に行くと、「今は職人がいないから後で寄ってくれ」と言われる。「今食べたいから」と入り込んでうなぎを見たが、ぬるぬるしてつかめない。店主が糠をたっぷりかけてつかもうとしたが、うなぎが逃げるので手を前に前に出して押さえ込むが掴まらない。うなぎが逃げるほうに逃げるほうに歩き出し、店を出て結城まで行って帰ってきたが、また店を出ようとしていたので「おいおい、何処へ行くんだ」と聞いたら「前に回ってうなぎに聞いてくれ」

オチが落ちだけに落ち着きました。

講演の後、再び高嶋先生が登壇し、講演者２名に感謝状が授与されました。

らく朝師匠：年金受給者とは思えない若さと情熱で健康情報を供給され、健康意識の向上に多大な貢献をされましたことを感謝いたします。

三木先生：GOOD JOB👆

とウィットにとんだ感謝状でした。らく朝師匠、三木先生、本当にありがとうございました。

演者の話と観客の笑いのタイミングが見事で、正に寄席の雰囲気でした。終始笑い通しの皆様は、たくさんのNK細胞を活性化させ、免疫力が高まったかと思います。笑いは更には脳の活性化、血行促進、自律神経のバランスの向上に効果をもたらし、何しろ幸福感に包まれることは最高だと思います。今回の講演会を通じて地域住民の皆様とコ

ミュニケーションを図り、多くの方々が笑いで健康を獲得していただくことを願い、またこのような機会を設ける事が出来れば幸いです。ご来場いただいた方々にもきっとご満足いただけたことと存じます。

ご協力いただきました皆々様に心より感謝いたします。

最後に当日ご来場の皆様にご協力いただきましたアンケートの集計結果を以下に記します。

※末尾の（　人）は回答数

（1）年齢、性別を教えて下さい。

□～19歳：0（0％）　□20代：1（0.4%）
□30代：1（0.4%）　□40代：9（3.5%）
□50代：26（10.1%）　□60代：77（29.8%）
□70代：120（46.5%）　□80歳以上：24（9.3%）
（258人）

□男性：63（31.5%）　□女性：135（67.5%）
□どちらとも言えない：2（1.0%）
（200人）

（2）どちらからいらっしゃいましたか？　また、主な交通手段は？

□結城市：195（74.4%）□筑西市：30（11.5%）
□それ以外の茨城県：22（8.4%）
□茨城県以外：12（4.6%）
□地球以外：3（1.1%）　（262人）

□徒歩：24（16.3%）
□自転車・バイク：15（10.2%）
□車：104（70.7%）　□タクシー：2（1.4%）
□電車：2（1.4%）　□その他：0
（147人）

（3）ご職業を教えて下さい。

□学生：2（0.8%）　□会社員：17（6.5%）
□公務員：6（2.3%）　□自営業：8（3.0%）
□農業：10（3.8%）　□医師：1（0.4%）
□歯科医師：9（3.4%）　□薬剤師：2（0.8%）
□医療、介護、福祉関係：5（1.9%）
□主婦：87（33.1%）　□無職：106（40.3%）
□その他（アルバイト、教育関係など）：10（3.8%）
（263人）

（4）この講演会を何でお知りになりましたか？（複数可）

□結城市の広報誌：155（58.5%）
□アクロスの広報誌・ポスター：39（14.7%）
□その他のチラシやポスター：24（9.1%）
□友人、知人から：44（16.6%）
□歯科医師会から：36（13.6%）
□その他：2（0.8%）　（265人）

（5）いらっしゃった動機は？（複数可）

□健康に興味がある：165（62.7%）
□落語が好きだ：153（58.2%）
□歯科に興味がある：60（22.8%）
□所属団体の勧めで：7（2.7%）
□友人、知人の勧めで：38（14.4%）
□暇だったから：19（7.2%）
□その他（らく朝ファン、笑いを求めて、無料が最高、聞く訓練、父の介護、笑いで免疫力アップ、など）：13（4.9%）
（263人）

（6）講演の感想をお聞かせ下さい。

□満足：187（73.0%）
□ほぼ満足：49（19.1%）　□普通：18（7.0%）
□やや不満：1（0.4%）　□不満：1（0.4%）
（256人）

どんな点が満足または不満でしたか？（順不同）

1．落語を初めて生で聴きました。TVやラジオと

は違い迫力がありとてもおもしろかったです。
2．笑って健康を考える機会をいただいたこと。
3．笑いながらリラックスして健康について考えるいい講演会だった。
4．ほぼ期待通り。
5．笑いを交えて健康に関するトークと話術がすばらしく、最後まで聞き入りました。ありがとうございます。
6．楽しかった。
7．らく朝師匠だけでなく、三木氏や司会の柴崎氏も落語家のようでした。全体でお笑いを演じてると感じました。
8．無料で受講できたこと。笑いと癒しの力、恐るべし。
9．笑いの中、為になりました。たいへん楽しくたくさん笑う事ができました。
10．お話が上手で聞きほれました。時間がすぐ過ぎました。楽しかったです。また機会がありましたらお願いします。
11．会場・演題・人選・無料　共に満足。
12．ユーモアをまじえた講演はわかりやすかった。
13．らく朝さんの笑いの話おもしろかった。また、司会者もおもしろい。
14．話がわかりやすい。楽しい講演とても良かったです。
15．健康である為の話を笑いにかけて、とても為になりながら笑えました。おもしろかったです。落語も大変おもしろかった。
16．笑いは為になる。
17．落語はもちろん、司会からおもしろい。健康に役立つ。今日は夕食がおいしく食べられると思う（食べ過ぎに気を付けないと）。
18．らく朝さんも司会の方も楽しいお話でした。三木Dr.の講話もわかりやすく、時間もちょうどよかったです。ありがとうございました。資料集8020も参考になりそうです。
19．「笑う講演」はすばらしい！ありがとうございました。司会もいい！
20．とても参考になりました。
21．楽しかったです。
22．私は高血圧症、糖尿病予備軍の者です。わかりやすく楽しいトークを聞くことができ、参加してとても有意義でした。
23．初めて講演聞きました。内容楽しかったです。またお願いします。
24．トークも大変楽しく、古典も良かったです。また計画して下さい。
25．健康に役立つような話ではなかった。楽語家（原文ママ）の講演だった。→（不満）
26．三木先生の話は3回目です。毎回楽しく聞かせて頂いています。ありがとうございます。
27．笑いながらいいお話を有難うございました。
28．落語口調だと楽しく聞くことができた。
29．無料だから。
30．健康に関する話だったので。
31．司会者柴崎さん、高嶋先生、笑いを取り入れ、立川落語家ともに健康に関する事柄、分かりやすく、為になり、楽しく話が聞けた。
32．たくさん笑う事が出来ました。ありがとうございました。
33．笑いの大切な事がわかり、楽しかった。
34．非常によく判り良かった。
35．三木先生の「フレイル」→初めてでした。ヘルシートーク→プロはちがいますね。
忘れずに笑いを大事に実行してみたいです。
36．柴崎さんの司会が場を盛り上げてとても良かったです。楽しかったです。頭がスッキリしました。
37．笑うことが出来、とても楽しかった。「笑う門には病が遠のく」と思います。
38．話してる事がめんどうくさくなく、わかりやすかった。
39．楽しく聞くことが出来ました。三木先生の話もおもしろかったです。

40. 笑いを交えた講演で楽しかった。
41. お話の中に、健康になれる（なれそうな）ことがたくさんあり、楽しくきくことができました。笑いがいかに大切であることかがわかり、よかった。
42. 落語のおもしろさをあらためて聞いた気がする。身になる話、大いに進めていってほしいもの。
43. 司会進行から楽しくてユーモアいっぱいでした！ らく朝さん、すばらしい〜。
44. 今日一日に満足する。
45. 全部満足。
46. 健康につながるいいお話を聞かせて頂きました。楽しかったです。
47. 笑いながら医学の話が聞け楽しかった。
48. 司会から、講師の三木先生も落語も、ユーモアたっぷりで笑いました。ありがとうございました。
49. 日頃の健康に役に立ちます。参考になりました。
50. 医者の健康話と落語だから（半ば）信用できる。良い。
51. 分かりやすく説明してくれた。
52. 三木先生の話は分かりやすかったです。らく朝さんの落語は、健康落語・古典落語共にまた聞きたいと思います。有料でも。楽しいひとときを有難うございます。
53. とてもおもしろい話術で、体全体で笑えました。ありがとうございました。長時間楽しめました。話術すばらしく楽しめました。
54. 楽しく聞く事が出来ました。笑いが良い事がわかり、毎日笑って暮らしたいと思います。
55. ありがとうございました。
56. 楽しく勉強？参考になりました。また次お願いします。
57. 笑いの効果の大きさに感動。
58. 笑いと健康に役立つ話で良かった。
59. 古典落語がとても面白かったです。
60. 大変楽しくすごさせていただきました。勉強にもなりました。
61. 話が分かりやすかった。来年もお願いします。
62. 今年も司会進行から会場に一体感があった。写真を撮るよう言われた。人使いが荒い。
63. お話がじょうずでおもしろかったところ。
64. 眠らずに最後まで聞けた。それほど楽しかった。
65. 全部が楽しかったです。久し振りに大笑いしました。
66. とても楽しい話でした。
67. 本当に楽しみながら知識が得られてよかったです。またの機会を楽しみにしております。
68. 楽しくおもしろかった。
69. 楽しく、笑いながら健康に関する事が聞けて、よかったと思います。
70. （声が小さいので）マイクの音量がもう少し大きかった方がよい。→（やや不満）
71. らく朝氏の落語が医学的見地に立って、皆に易しく教えているから。
72. 笑いの大切さをお聞きし、ありがとうございました。介護の仕事をさせて頂いていますが、介護は笑いから〜とある雑誌で拝見し、一度お聞きしたいと思っていました。らく朝さんの講演（落語）をお聞きし、ふだんの話をおもしろおかしく話して下さいました。暗くなりがちな施設では、明るく笑顔で接する事を心がけています。参考にさせて頂きます。赤いもうせんの上での古典落語、楽しかったです。司会者もかなり真打？に近い。楽しく全部笑えました。
73. 司会・三木・らく朝さん、すべてよかった。最高です！！また来年もぜひ。
74. 楽しく落語をきかせてもらいました。笑いが健康によいことが、あらためて実感できました。今後の仕事にも活かせそうです。こうい

うイベントをぜひ続けていって下さい。

75. お話が解りやすかった。笑いはよかった。
76. 笑わせて頂きました。久しぶりに腹から笑わせて頂きました。
77. 初めてでした。ゆっくりでき良かった。
78. とても楽しいお話でした。笑うことが大切なのはよくわかりましたが、笑いの種を見つけるのは案外むずかしいです。司会のトーク、超おもしろかったです。ナイスです。
79. 司会もおもしろい！！落語は期待どおりおもしろかった。
80. とても医学的なお話で、楽しいと共に大変勉強になりました。私は年令が高いので、このような話はたいへんありがたく思いました。また、常によく笑うおばさんということで、お友達がけっこう集まってきます。
81. 司会者が面白く、最初からおおいに笑えた。
82. 久しぶりに笑った！
83. 笑う事を念にして生活する。
84. わかっているけど、云われると笑える言葉。
85. 楽しい。おもしろい。
86. 病名を笑い話にして話していたことが良かった。
87. 歯科先生の話は確かに（はあり）でした。大変有意義でした。不満があったとすれば市長のあいさつ。小生空んじてます。（ごめんなさい市長）
88. 柴崎先生の司会がおもしろかったです。うまいです。
89. 総合司会者は very good。とても話が面白く笑えた。立川らく朝師匠は真から笑えたのは１/３、ただし大変勉強になった。健康落語の他にもバカ笑いだけの話も欲しかった。「うなぎや」よりも笑いがいまいちだった。
90. 司会の先生、三木先生のユーモアあふれるお話が最高ですね。また、らく朝師匠の講演は最高でした。病気に対してとてもわかりやすくて楽しく聞くことができました。是非、機会がありましたら再演をよろしくお願いします。
91. 司会のダジャレに始まり、何とチームワークの良い事か！一日笑いで健康でした。
92. 笑って健康に、とても納得しました。病気の説明がよくわかった。
93. 楽しい。笑えた。為になった落語。
94. 三木先生の話はおもしろかった。もう少しくわしく話してもらいたかった。時間？
95. わかりやすい。
96. 健康な事の話が良かった。
97. 大声で笑うことが出来た。話の中に健康についてのポイントがある。
98. 話がおもしろかった。
99. ヘルシートーク等、勉強にもなり、たくさん笑わせていただきました。
100. 楽しいお話でよく理解出来ました。
101. 立川らく朝さんのトークが分かりやすく、楽しく大いに笑えた。
102. おもしろい！
103. 落語でいろいろ病気のことを笑いながら勉強出来ました。
104. 笑いが健康になる点。
105. 笑いの重要性を再確認しました。
106. 専門的な話も、もう少しききたかった。
107. 楽しかった。来年もあったら行きたい。
108. 楽しく聞かせていただきました。
109. 来年も聞きたい。どんなネタになるのか。

（７）今後の歯科医師会活動（講演会や健診など）について、ご意見・ご要望などございましたらご自由にお書き下さい。（順不同）

１．このような講演会なら何度でも参加したいと思います。また結城でやって下さい。
２．このような地域との交流は、心が通い合い楽しくさせてくれます。是非、続けて下さい。

3．すでに歯は上下合わせて10本以下です（入れ歯)。これからの健康は望めないのですか？
4．これからもずっと続けて下さい！
5．歯科来院者のよくある質問、及びその回答例の公表。年に何回の無料診断。
6．次回の講演会、楽しみにしてます。
7．(落語はもちろん）また、機会があったら聴きに来たい。
8．8020、6424運動、若年者への推進が必要と思います。
9．今後もこうした企画を実施してほしいです。
10. また計画を立てて下さい。
11. 広報結城に載っている歯のお話、とてもためになります。これからも続けて下さい。
12. 楽しい話の中で、健康に関する勉強（毎日の生活の中での食事等）に新たに意識づけが出来た。
13. 三木Dr. の講演は大変ユーモアがあり、楽しいひとときでした。ありがとうございました。
14. 私が通っている歯科医は料金が高いような気がする。料金は自由に決めてよいのか？
15. 世の為になりますこと、立派です。
16. いろいろ大変だとは思いますが、これからもこういう活動をできるだけ長く続けていただきたいと思います。これからもヨロシクお願いいたします。
17. 予防に力を入れてほしい。
18. らく朝、天に昇ってはいけない。
19. また、よろしくお願いします。
20. 歯の治療、インプラントに関する講演をやってほしい。抜歯は体にどのような影響があるかなど、歯科医に聞きづらい内容もありますので。
21. 以前治療していただきましたが、三木先生がこんなに楽しい方とは・・・今後の治療が楽しみです。
22. 市民への講演などを数多く行ってもらいたい。
23. また健康に役立つ企画をして頂けたら嬉しいです。
24. これからも活動して下さい。
25. 予防歯科の大切さをもっと進めて欲しい。
26. 現行で良い。
27. 歯周病の予防活動（啓発）を希望。
28. 歯科医院の他にもチラシなどあればと思います。友達は全然知りませんでした。
29. 半年毎の健診が良い。幼い頃から歯みがきの大切さを知らなくて残念。
30. 笑いと歯は健康長寿の基となる。
31. 8020の人は「自治体により表彰される制度あり」と聞いていますが、結城市在住はどうなりますか？
32. また聞けたらいいなと思いました。よろしくお願いします。
33. 歯の大切さがわかりました。これからも役に立つ講座をお願いします。
34. ありがたいです。年とるとつい後まわしにしがちです。再び気を付けようと思いました。
35. このような活動を今後共継続願います。
36. すばらしい講演、楽しかったです。落語・健康についての話、なんとすばらしいこと。古典落語もよかったです。お身体に気をつけて頑張って下さい。

ご協力ありがとうございました

（茨城・県西歯科医師会）

同好会だより

第30回 茨城県歯科医師テニス大会に参加して

㈳土浦石岡歯科医師会　髙野　裕行

平成28年12月４日（日）成井敏幸会長のもとで水戸グリーンテニス倶楽部にて開催されました。

風もなく、晴天の下での大会。

５チームを一組にして、二組作り、各々の組でリーグ戦を戦い、上位１、２位が決勝トーナメント進出。順位決定戦も行われました。

優勝者の総試合数は６試合。ご苦労様でした。いつもの決勝戦ではどちらかのチームで痙攣を起こす人が出たものですが、今回はそれもなし。めでたしめでたしでした。

優勝者は川上・森組、準優勝者は堀江・平沢組、コンソレ優勝者は鈴木・門脇組、準優勝者は谷川・金沢組でした。

他に参加者は

永野夫妻組、宮内・大槻組、宮内夫妻組、
李・村木組、成井・比企組、柴沼・吉田組

でした。

この大会の茨歯会報への投稿は「優勝者へのご褒美」ということで優勝者が書くことで決まっていたのですが、今回は試合に参加せず広報担当を勝手に申告いたしました私が書く事になってしまいました。

第30回記念大会ということで、それにまつわる話を書いてみます。

加藤允先生（水戸）の呼びかけによって、「水戸で同好の士が集まってテニスをしよう」ということになり、IDTC（茨城デンタルテニス倶楽部）が始まったと聞いております。

会の当初は御夫妻で参加する先生方も多く、和気合い合いの中、先生同士は勿論のこと奥様方とも知り合いになれ、大いに懇親を深めることができました。

その土台があって、全日本歯科医師テニス大会を茨城県で主幹することができました。加藤先生、谷川康介先生（日立）が中心となり、メンバー全員が役職をもって一丸となって主幹したことを思い出します。勿論、奥様方の献身的、女性ならではの配慮が無ければ成し遂げられなかったことを記しておきます。

これを機会に各支部毎にテニス同好会が発足し、水戸が中心ではありましたが、各支部間においても対抗戦を企画して、懇親を深めてきました。水戸での大会の他に、支部対抗戦として土浦でもやることになりましたが、支部対抗戦は上手く機能せず、水戸と同様な大会になってしまいました。

現在は春と秋の２回、同じような形式で大会を開いています。スキーなども企画し、皆で行ったことも楽しい思い出です。

全日本歯科医師テニス大会は全国で各県が主幹して毎年行われておりますが、それに参加する茨城県の先生方も増えていきました。「年に一度の修学旅行」と称して総勢20名位で試合に参加するようになりました。多分、茨城県から最初に参加したのは加藤・谷川両先生の２名だと記憶しております。それからあっと言う間に多くの先生方が選手として参加して参りました。

「年に一度の修学旅行」は加藤先生の奥様の企画が無ければそんなに盛大には成らなかったと思います。改めて奥様には感謝申し上げます。勿論、参加する先生方の協力があったからですが。

大会への参加は現在でも続いております。中でも阿部田仁先生、保坂榮勇先生が過去に優勝をされており、宮内千年先生、村木英司先生がコンソレ優勝をされています。

この間、多くの先生方に茨城デンタルテニス倶楽部に参加を頂いて、顔見知りになることで歯科医師会活動も円滑にできたのではないかと感じております。

これまで参加頂いた個々の先生方のお名前を挙げたら、それだけで紙面一杯になってしまいますので省略とさせて頂きますが、先生方にはいつも感謝申し上げております。

あれから30年もたったんだ、良く続いたなと思いますし、これからも続いていくことを願っております。現在参加されている先生方の思いは加藤先生、谷川先生によって作られ、多くの先生方に楽しい思い出を残してしてきた会を絶やしてはならないという思いだと感じます。あの頃30代で仕事もバリバリ、テニスもバリバリだった先生方も腰にコルセットを巻き、膝・肘にサポーター、肩に痛み止めのシップを貼りながらテニスを続けていらっしゃいます。一部の先生ですが。

「テニスが好き」だけではない、使命感のようなもので活動されているのかなあと思うこともあります。茨歯会員にとっては県歯に色々の同好会があることで、それに参加でき、会員相互の絆が生まれる。そのことが県歯そのものの土台になっている気がしてならないのです。（なんちゃって）

テニスをやってみたいと思っている先生方、個々に地元のサークルで活動なさっている先生方には県歯にも同好会があることを知って頂き、是非参加して頂ければ幸いです。ご家族、従業員の参加も大歓迎です。今後とも、茨城県歯科医師テニス大会への参加をよろしくお願い申し上げます。

寄稿

平成28年度いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会講演会報告

いばらきSHPプロジェクトチーム委員会　委員長　　荻野　義重

平成28年12月４日（日）茨城県歯科医師会館講堂において、平成28年度「いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会」講演会を開催しましたのでご報告します。

今回の講演内容は第１部として岩手県歯科医師会より鈴木卓哉先生をお迎えして「いわてスポーツデンティストの養成といわて国体への取り組み」、第２部としてラグビーワールドカップ元日本代表 辻 高志 氏による「ラグビー・トークライブ」という内容で行いました。

鈴木卓哉先生は前日に水戸に入られ当日に向けての懇親会を行いました。今回、私荻野も岩手国体に茨城県選手団の帯同ドクターとして参加させていただき、国体前日の９月30日（金）には、ドクターズミーティングにも参加させていただき発言させていただくことも出来ました。国体のドクターズミーティングへの歯科医師の参加は来年の愛媛県から２名の先生と茨城県から荻野が１名参加でした。今回、岩手県歯科医師会が取り組んできた国体における救護所の配置について、国体救護の文言の中に初めて「歯科医師」の文言が追加されたことで、スポーツと歯科という観点からも行政や他競技団体に対して歯科の重要性を示したものと思います。いわて国体での情報なども含め森永会長、小林理事、学校歯科委員会理事の千葉先生にも参加していただき、前日の打ち合わせなどを行いました。

４日当日は事前の告知があまり思うように進まず、参加人数が気になりましたが、当日参加の先生方も数多く来られ、スポーツ歯学と比較的新しい分野においてもまた、国体に向けての興味のある先生方が参加していただいたものと思います。

司会は、いばらきSHPプロジェクトチーム委員会副委員長の千葉先生が進行役として９時30分に開会され、開会の挨拶として茨城県歯科医師会 会長の森永先生、趣旨説明は荻野が行い講師紹介は、いばらきSHPプロジェクトチーム委員会委員の深谷先生が両講師の紹介をされ、講演会に移りました。

第一部「いわてスポーツデンティストの育成と

いわて国体への取り組み」という演題で話が進みました。岩手県歯科医師会においては国体の４年前より国体に向けて取り組みが始まり、今回の冬季国体と夏季国体の完全国体を終了することが出来るまでの歯科医師会としての取り組み方について詳細に語られました。

なぜ「いわてスポーツデンティスト」の養成が必要かと言うと、各県では日本体育協会公認スポーツデンティストは年間２名ないし３名の先生方しか認定されません。このことから国体を３年後に控えて茨城県においても独自のスポーツデンティストの養成をしていかなければならないと考えております。スポーツ歯科先進県でもある岩手県においては、国体の始まる４年も前から準備を進められ県独自のスポーツデンティストを認定しました。

競技団体に私たちが入って行くには何らかの資格が必要と思われますが、先に述べましたように日本体育協会公認スポーツデンティストは狭き門となっているのが現状です。

ここで、県体育協会が認める資格を作ることで、ある程度の後ろ盾が出来るものと考えらます。

平成31年茨城国体に向け茨城県歯科医師会「いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会」プロジェクトチームとして茨城県版「いばらきスポーツデンティスト」の養成に向けて今回の講演会を企画しました。本年岩手国体において岩手県歯科医師会がこの取り組みを行い実績が示され、この内容に基づき茨城県歯科医師会において更なる取り組みと県民のスポーツに対する安全、安心と予防に力を注いでいけるように活動していきます。

今回の岩手県歯科医師会が行った国体に対しての事業は、全国の歯科医師会のモデル事業となるものと考えており、茨城国体においても更なる発展を目指していくところです。

今回の講演会においては国体救護所での活動に対しての内容でしたが、「いわてスポーツデンティスト」の養成を行うことで歯科医師としてスポーツの現場に出て行く場合の心構えなどにも触れていただき国体後の県民に対してトップアスリートから一般アスリートに対してのさらなる支援を続けていく良い活動となると思います。

第２部ではラグビーワールドカップ元日本代表で現在NECグリーンロケッツラグビー部元コーチの辻 高志 氏より「ラグビー・トークライブ」という形で、委員会の深谷先生から質問形式でトークが始まりラグビーから感じた口腔内の外傷予防や、現役時代のDVDの上映を含めながら軽快でテンポのいいトークで会場の先生方をワールドカップラグビーの世界に引き込んだ語りと、深谷先生を相手にタックルの場面等を実際に行っていただきながら、時間ぎりぎりまで講演いただきました。

最後に常務理事の小林 不律先生より閉会の辞が告げられ今回の講演会を終了しました。

「いばらきスポーツデンティスト」の育成の事業については来年度には行いたいと思っております。まずは「～いきいき茨城ゆめ国体2019～　第74回国民体育大会－翔べ羽ばたけそして未来へ－」に向けて先生方の協力を得ながら是非国体の競技に「いばらきスポーツデンティスト」として参加、活動していただければと思います。

第20回 茨城県総合リハビリテーションケア学会 学術集会報告

理事　千葉　順一

去る12月３日（土）、茨城県メディカルセンターにおいて、「地域包括ケアにおける多職種連携と在宅ケア～健康寿命を延ばすには～」をテーマに、第20回茨城県総合リハビリテーションケア学会学術集会が開催されました。

今年度は、第20回の節目の記念大会にあたり、茨城県歯科医師会が主管、森永和男会長が大会長となり、学生を含め約320名の参加者を得、基調講演、教育講演、ランチョンセミナー、シンポジウム、一般発表にわたり充実した発表と討論が行われました。

本学会は、つくば国際大学 理学療法科の宮崎泰教授が理事長を務め、同教室に事務局を置き、県内の医師、歯科医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ソーシャルワーカー、社会福祉士、介護福祉士、栄養士などが会員となり、在宅ケアやリハビリテーションに関わるあらゆる職域の連携を図ることを目的とし、平成９年の発会以来、リハビリテーション医療に関わる保健医療職の研修・研究の場として各団体が持ち回りで開催している学術集会です。

尚、今回は茨城歯科専門学校 歯科衛生士科１年生から３年生148名、歯科技工士科17名、計165名、ならびに茨城県きぬ看護専門学校生44名を含む320余の参加を得ました。

開会式では、大会来賓として、近藤慶一 茨城県保健福祉部・理事兼次長、諸岡信裕 茨城県医師会会長、相川三保子 茨城県看護協会会長、他各職域の代表者がご出席され、来賓を代表して近藤慶一様より、ご祝辞を賜りました。

以下、プログラム順に各セクションの概要をご報告いたします。

基調講演

演題名：「噛んで食べることは生涯の宝物」

講　師：上濱　正 先生

特定非営利活動法人日本顎咬合学会理事長

座　長：森永和男 先生

公益社団法人茨城県歯科医師会会長

健康寿命の延伸とともに、不健康寿命からの健康寿命への生還も今後は考えていくことが求められる。この２つの条件が成立して初めて「健康で、明るい超高齢化社会が成立する」と考える。

健康長寿を伸ばす有効な手段は、運動と栄養、良質な睡眠などであり、一番関係が深い器官は口腔で、その機能（噛んで食べる、飲み込む、呼吸する、姿勢を保つなど）は生体が持つ宝物である。

「噛んで食べること」が、科学的根拠により「脳を活性化して、全身に良い情報を与え、消化管からの栄養素の循環で生涯にわたり健康な体を作り、維持できること」を国民も理解できる時代を迎えつつある。日本人は海、山に囲まれ、多くの季節

の食材があり、その調理法も多彩で、先祖から受け継ぐ豊かな食材、食文化を理解し「よく噛んでおいしく食べることで健康長寿」は生涯の宝物と言える。

不健康な寿命からの生還の条件の１つは「噛んで食べること」であることを解説し、我々を含めたすべての専門職種が目指すべき必要十分条件である。

教育講演

演題名：『震災列島・日本』～災害時高齢者医療から何を学び、今後何を伝えるのか～

講　師：飯島勝矢 先生
東京大学高齢社会総合研究機構教授

座　長：諸岡信裕 先生
一般社団法人茨城県医師会会長

震災列島・日本において大規模災害の被災者の大多数は高齢者であり、直接死因だけでなく、先の見えない避難生活の中で過度な心身ストレスが循環動態の不安定さを生み、様々な災害関連死を引き起こす。また、慢性期には仮設住宅での閉じこもりや認知機能の悪化など、高齢者災害時医療の大きな問題点も浮き彫りになってきている。

目前に迫った超高齢社会の問題を、医療面だけでなく精神心理面や社会・人間関係、就労や経済活動、ひいては地域活性化も含めたまちづくり等、多面的視点で捉える必要がある。それを推し進める学問がジェロントロジー（総合老年学）である。社会の中で高齢者はどのような生きがいを見出してもらうことが必要なのか。より早期からのフレイル（虚弱）予防、多岐にわたる社会参加や社会貢献（健康サポーターや子育て支援等）、多世代交流、等々、生きがいを持てる活動の場の創出は喫緊の課題である。

生涯現役としての暮らしをその高齢者の住み慣れた地域で展開できるためには、教育（生涯教育や人材養成）、健康増進活動、医療や介護連携体制、豊富な情報等、多様なサービスを総合的に連携させる「ジェロントロジーを生かしたまちづくり」が欠かせない。もちろん行政や企業の協力も仰ぎ、『総合知』で新しい時代におけるコミュニティのリ・デザインを進める時が来ている。

続いてランチョンセミナーでは、茨城歯科専門学校生がレシピからパッケージデザインに至るまで企画した「五感を楽しむ！噛むかむ！！歯科専門弁当」の試作品が提供され、その完成を目指してアンケート調査が行なわれました。

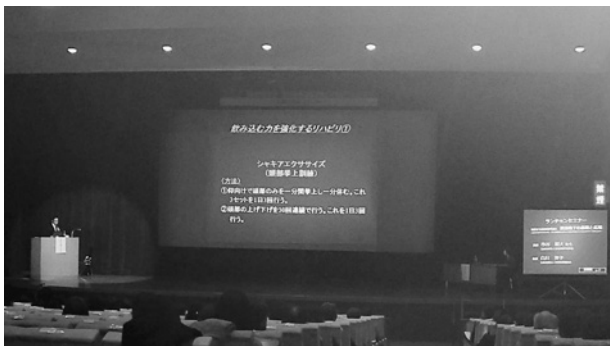
ランチョンセミナー

演題名：「明日から即実践可能!!　摂食嚥下の基礎と応用」～高齢者の食事支援の為に、全ての職種が知らなくてはならないことを分かりやすく説明します～

講　師：市村和大 先生
公益社団法人茨城県歯科医師会

座　長：白川洋子 先生
公益社団法人茨城県看護協会

近年、介護の現場において、摂食嚥下という分野がかなり浸透してきており。また高齢者の肺炎



の多くは誤嚥性肺炎であるという報告もあるため、高齢者施設や病院においても安全な食事ということに対して非常に関心が寄せられている。しかしながら、誤嚥性肺炎のリスクを重視しすぎた結果、必要のない者まで食形態が形の無いものに変えられてしまったり、胃瘻が造設されているために、全く経口摂取が行われていなかったりと、摂食嚥下に関する誤った知識や考え方というものもまだまだ多い。そこで本セミナーでは、すぐに実践可能な摂食嚥下の正しい知識や対策、リハビリ、またよくある誤った考え方などを実際の症例を交えながら、内視鏡動画等を用い具体的に説明する。

臨床の現場では、嚥下内視鏡等が無いと実施できないのではないかという声を耳にするが、嚥下内視鏡検査から分かる情報はたかだか一つの検査情報に過ぎず、普段の状況や症状などの問診や細かな食事観察など、検査以外の情報を組み合わせることではじめて意味を持つものである。大切なのは、資格や嚥下内視鏡などではなく、正しい知識と患者さんや利用者さん一人一人としっかり向き合うことであると考える。

摂食嚥下の知識を持つ多職種で連携し共に協力し合うことで、80年、90年、100年と生きてきた人生の大先輩方達の「～が食べたい」という願いが一人でも多く叶えられる世の中になることを願っている。

シンポジウム

テーマ：「在宅生活を支える生活機能と栄養」

シンポジスト：

高木伸子 先生（歯科医師）たかぎ歯科

関　友美 先生（摂食・嚥下障害看護認定看護師）
茨城県立医療大学付属病院

日馬祐貴 先生（言語聴覚士）MED AGRI CLINIC

潮田直子 先生（管理栄養士）
介護老人保健施設 生きいき倶楽部

コメンテーター：飯島勝矢先生東京大学高齢社会総合研究機構教授

座長：千葉 順一（歯科医師）
公益社団法人茨城県歯科医師会

座長：矢花　光（介護福祉士）
一般社団法人茨城県介護福祉士会

高木伸子 先生

・虚弱予防・介護予防の視点での管理栄養士との取り組みについて、事例を交えて報告。

・サルコペニアが口の虚弱に大きく関わり、食欲の問題や低栄養の問題につながっていくことから、患者さんの食と口腔の些細な変化に気づき、いわゆるオーラルフレイルから、サルコペニアやロコモティフシンドロームへと進む虚弱化を早期に発見し、食い止めることが健康長寿のカギといえ、栄養、口腔、食が重要である。

関　友美 先生

・摂食嚥下障害看護認定看護師活動を通して、入院から退院までの多職種でのチーム医療と地域貢献へ向けての取り組みの報告。

・高齢者の生活支援の１つとして「「食の支援」が要であると考え、多職種と連携し、何をどのよ

うに摂取すれば安全・安楽に食することができるのかを学会分類2013を基に病院の食形態から検討を行っている。また、入院患者さんだけではなく、地域住民に対して行う健康教育や指導の普及活動に取り組み、高齢者が地域で長く安心して暮らし続けられるよう、地域全体で支えあうことが重要であると考える。

日馬祐貴 先生

・急性期病院での在院日数が短縮されていく体制の中、それに伴い栄養管理についての検討が十分になされない状態で在宅生活へ戻ってくる場合を散見する。その後、栄養状態不良、誤嚥性肺炎、サルコペニア等の合併・発症により、入退院を繰り返す患者もしばしば経験する。

・全身状態管理のためには、家族の協力体制・熱意、地域の歯科医師、訪問看護師等の複数事業所で患者に係る必要がある。そのため、医療従事者は近隣事業所の特性や連絡方法など情報を入手し、相談しやすい環境を整える必要がある。

潮田直子 先生

・フレイル、あるいはオーラルフレイルという疾病概念が登場し、それらの予防にも適切な栄養管理や食事管理の重要性が注目され、また、サルコペニアの治療としても、食支援の意義が一層深まっている

・孤食と栄養障害の相関、在宅療養者の食事に関する課題など、広い視野に立ってかかわる必要がある。食事の内容や栄養素、カロリーといった問題だけでなく、食事する環境の整備や口腔ケア、買い物や調理への助言・指導、食器や器具の工夫、食べる姿勢や介助方法など、生活そのものを見据える必要がある。

ディスカッションでは、シンポジストの先生方、コメンテーターの飯島勝矢先生、会場の参加者を交えた活発な意見交換があり、飯島勝矢先生からは地域包括ケアの要は、ケアマネージャーと訪問看護とのコメントがありました。

一般演題発表

口述発表12題、ポスター発表９題があり、茨城県歯科医師会からは小野寺鏡子先生が「足踏み吸引器」について口述発表され、さらに足踏み吸引器の実物を60器、レジメを100刷、提供されました。

また、口腔センターからは野村美奈先生が「当センターにおける摂食嚥下リハビリテーションの取り組み」と題して、ポスター発表を行いました。

宮崎　泰 理事長（つくば国際大学理学療法科教授）の閉会の挨拶で、盛会のうちに学術大会を終了しました。

現在、超高齢社会のニーズの一つに、障がいの程度に関わらず可能な限り住み慣れた地域で必要な医療・介護が受けられるような在宅医療の提供があります。すなわち病院完結型医療から地域完結型医療へ、「生きる医療」から「生活を支える医療・こころの医療」の充実を図る看取りの医療への変化が求められています。

その達成には、お互いの専門性を理解した多職種の連携が重要ですが、実際にはまだ連携が十分とは言えない状況もあり、介護者同士が顔を合わせ、まずお互いを知ることが大切です。本学会は地域包括ケアの構築に係る多職種連携の一つの窓口ですので、多くの先生方のご参加をお待ちしております。

お問い合わせ

〒300-0051　茨城県土浦市真鍋６-８-33
つくば国際大学理学療法科内
茨城県総合リハビリテーションケア学会事務局
ＴＥＬ：029-826-6622
ＦＡＸ：029-826-6776
E-mail：care@tius.ac.jp

ピンクのエプロン

〒310-0911 茨城県水戸市見和2-292
公益社団法人
茨城県歯科衛生士会
TEL・FAX 029-253-5807
http://www.ibaraki-dh.net/
E-mail jimu@ibaraki-dh.net

(公社)茨城県歯科衛生士会　県南支部　　石居　由香

先日、茨城県歯科衛生士会の口腔ボランティア活動に参加しました。

お伺いさせて頂いた所は、心身障害者福祉施設です。各棟に個室やお風呂場、そして皆さんが集えるリビングがあり一瞬、施設という場所を忘れてしまうほど、温かい雰囲気で心地よい空間でした。口腔ケアは、それぞれのリビングへ利用者さんたちに集まって頂いてのブラッシング指導となりました。以前勤めていた職場に受診されている方も多くいらっしゃったので、懐かしい皆さんの元気な様子に、とても嬉しく感じました。

まず、実際に口の中を見せて頂くと、想像より食渣やプラークがないのに驚きました。食後にブラッシングをしたとの事ですが、もちろん私達が来るから？などではなく、舌や粘膜もきれいで潤っており健康的な方が多いと感じました。きっとご本人の習慣や介助して下さる方達が普段から積極的に口腔ケアに取り組んでいるからこそと思いました。

そして、染め出しを使い本人に確認してもらいながらのブラッシングでは、自分でキレイに出来たという達成感もあるので一生懸命磨いて下さり、義歯に食渣が付いているのを見てもらうと、歯だけではなく義歯の裏側も良く磨いて頂きました。

ブラッシング指導に、もちろん気分の乗らない方もいらっしゃいましたが、毎日の状況や時間帯でも気持ちが変わったりするので、ご本人を尊重して少し様子を見たり、介助者の方から話を聞いて終わる方もいました。

やはり、食後のブラッシングが定着している方もいますが、新しく入所した方の中にはブラッシングどころか生活環境に慣れるのに、ご苦労されている方も多いそうです。こういった状況下で介助する方やご本人にも、短時間でも口腔ケアして頂けるようにポイントケアを簡潔に伝えることが、特に大切だと感じました。

社会的に口腔ケアの意識が高くなったとは言え、まだ施設によっては重度の方の口腔ケアまで、なかなか行き届かない現状が多いのかもしれません。少しずつボランティア活動を通して、口腔ケアの大切さや心地よさを知って頂き、さらに自分も経験を積んで学んで行きたいと思いました。

魅惑の檜原湖ワカ様

㈳珂北歯科医師会　杉　保彦

突然、友部の舘先生からの電話。

ボジョレーヌーボー解禁のパーティーへの誘いかと思いきや、何とリレー通信の依頼。何――――！

可愛い後輩の頼み、頼まれたら断らないのが男気あふれる杉様！？？

二つ返事で受けたのはいいが、さて何を書こう。

私には釣りしか。いや釣りに失礼！生涯の友、釣りについて書かせていただきます。

９月20日～10月31日まで中禅寺湖でワカサギ釣り。中禅寺湖のボート釣りは魚がいればシシャモ級が鈴なり状態、趣向には欠けますが紅葉の時期なので目の保養を楽しみながらの釣りもいいものです。中禅寺湖のワカサギの味は今一と言われる方はご一報を！下処理で美味身になります。

そしていよいよ福島県の檜原湖でのワカサギ釣りが11月１日解禁！３月末までの待ちに待った５ヶ月間。

ワカサギって簡単に釣れるんじゃないかとお思いではないですか。いえいえ、檜原湖のワカ様は気まぐれでとんでもなく繊細な釣りを強いられます。

朝のうちの２時間くらいは初心者でもそこそこは釣れますが９時過ぎくらいからワカ様の機嫌が一変！食い渋り（魚群探知機に魚は映っているのに餌を食べない状態）が始まります。そんな時でも難なく釣りあげていくのが名人と呼ばれる人。

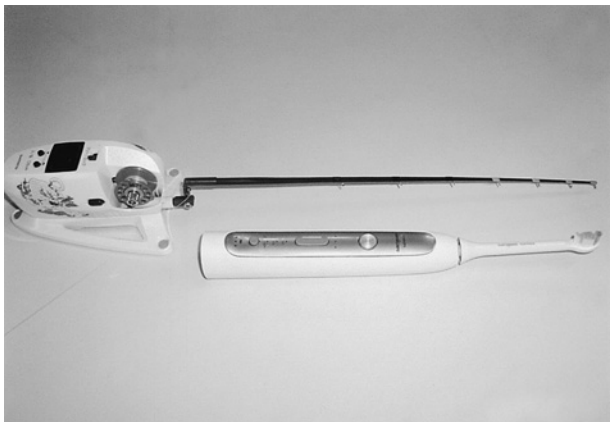
こんな感じで釣ってます

竿先にかすかに（１mm）出る捕食する前の前当たり（微かな揺れのようなもの）をいかに取れるかで釣果に差が出てきます。初心者が10匹の時名人は100匹といった名人技がさく裂！名人の前に座り見学させてもらってもどこが当たり？と思うところでも名人は合わせを入れる。技をまざまざと見せつけられる。竿なのか！誘いなのか！仕掛け

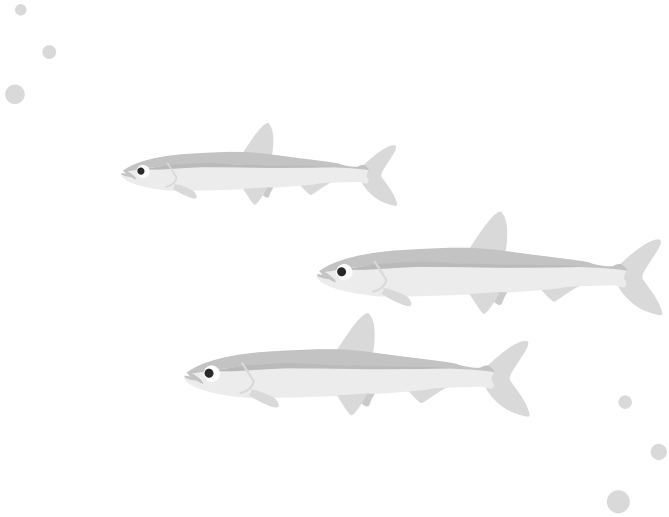
なのか！試行錯誤。この悔しさが檜原湖ワカ様の虜になる魅力。興味のある方は足を運んでみてはいかがですか。魅惑の檜原湖ワカ様に会いに！

追伸　冬の釣りは寒いのではとお思いでしょうがご安心を。湖上に浮かぶ大小のバンガローのような小屋まで船で送ってくれる10分程度だけで小屋の中にはストーブがあり春模様。１月からの氷上釣りでもスノーモービルでソリを引いて小屋まで行く間だけ。小屋の中には氷に釣り穴も開けてあります。至れり尽くせりの大名釣りです。

次は、大学の後輩、西南地区の坂井敏修先生にバトンタ〜ッチ！！



今やワカサギ釣りは、電動リールの時代です。
超〜楽ちん！



おめでとうございます

文部科学大臣表彰

須田　晃先生（日立市）

先生は、昭和41年５月から現在まで日立市立多賀中学校歯科医として、50年にわたり成期にある生徒の歯科検診をはじめ健康管理に地道な活動を続けておられます。

これらの功績により、10月27日にアクセス札幌で開催された平成28年度全国学校保健・安全研究大会の席上、文部科学大臣より表彰されました。

心からお祝い申し上げ、益々のご健勝をお祈り申し上げます。

文部科学大臣表彰

森永　和男先生（水戸市）

先生は、昭和52年４月から現在まで39年間、水戸市立千波小学校歯科医として、平成５年６月から現在まで22年間、茨城県立水戸南高校の学校歯科医として、発育期にある児童、生徒の健康管理に地道な活動を続けておられます。

これらの功績により、11月16日に文京シビックホールで開催された第80回全国学校歯科保健研究大会の席上、文部科学大臣より表彰されました。

心からお祝い申し上げ、益々のご健勝をお祈り申し上げます。

文部科学大臣表彰

山口　忠夫先生（行方市）

先生は、昭和49年４月１日から平成25年３月31日まで39年間にわたり麻生町（現在：行方市）立太田小学校、さらに平成25年４月１日からから平成26年３月31日までの１年間、麻生町（現在：行方市）立太田幼稚園の学校歯科医を務められ、発育期にある児童、園児の健康管理に地道な活動を続けておられます。

これらの功績により、11月16日に文京シビックホールで開催された第80回全国学校歯科保健研究大会の席上、文部科学大臣より表彰されました。

心からお祝い申し上げ、益々のご健勝をお祈り申し上げます。

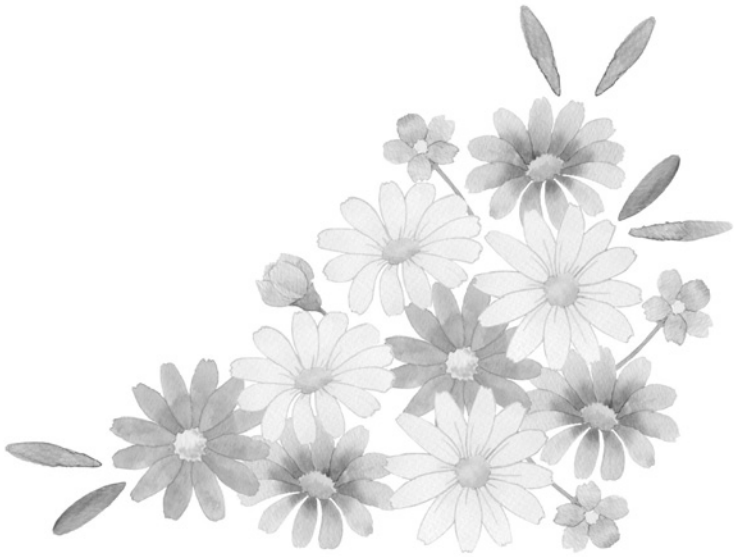
文部科学大臣表彰

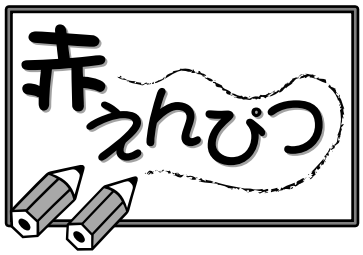
村居　道夫先生（ひたちなか市）

先生は、昭和49年４月１日から現在までの42年間にわたり那珂町立菅谷小学校の学校歯科医を務め、そのほか、昭和49年５月１日から現在まで茨城県立水戸農業高校の学校歯科医を勤められ、発育期にある児童、生徒の健康管理に地道な活動を続けておられます。

これらの功績により、11月16日に文京シビックホールで開催された第80回全国学校歯科保健研究大会の席上、文部科学大臣より表彰されました。

心からお祝い申し上げ、益々のご健勝をお祈り申し上げます。





今年は歯科医師会の旅行で秋田に行ってきた。なぜ秋田か。幹事の奥さんが秋田出身だからという単純な理由から始まった。行く前は、「秋田の名物など何もないよね。お土産どうしようか。」など言う先生もいたが、行ってみたら面白かった。当初は帰京の飛行機の時間調整レベルと思われた男鹿半島なまはげ館が特に印象に残った。従来なまはげは奇怪な仮面を被った人が他人の家に入り込み、子供を脅して泣かせるとの印象しかなかった。

しかし、実際にはなまはげとは大晦日の夜に男鹿半島を中心に行われる民族行事であり、子供や嫁の怠惰を諌めて災いを払いに訪れる使者で、家主はなまはげを丁重にもてなすとの説明を受けた。（最近はこれらの風習への理解・協力が薄れ、使者を断ったり、玄関先のみの対応で済ませる家庭も多くなったと聞いた。）なまはげの実演は予想以上に面白く、多くの見学者が動画撮影を行っていた。終わってみたら非常に充実した旅行となった。幹事にひたすら感謝。

この旅行中、菱沼一弥広報担当部長が自宅で倒れ、帰らぬ人となりました。器が大きく指導力にも秀でた先生だっただけに、ただただ残念でなりません。まだまだ一緒に委員会の仕事をしたかったとの気持ちでいっぱいです。この場をお借りして、心よりご冥福をお祈りいたします。

（hiro）

年々、歳を重ねる度に若い頃にはなった事がない様々な体調の変化があります。

いつもと違う運動をすると、少し日にちが経ってから筋肉痛になったり。昔はバレーボールのスパイクもバシっと出来たのに、今はへなちょこスパイク。何かをして、こういう事が起こる度にこれは老化なのかなと感じます。

先日右瞼に真珠みたいな化膿した麦粒腫が出来ました。今までも麦粒腫になった事は何度かありましたが、放っておけば治るものがほとんどでした。今回も麦粒腫は潰れて治るかと思い放っておきましたが、１ヶ月近く経っても完全には治りませんでした。治りが悪いのも歳のせいかもと思いましたが、今回はちょっと違うかも思い眼科で診てもらうことにしました。眼科で霰粒腫と診断されました。右瞼切って縫ってもらったお蔭でかなり良くなりました。これは老化のせいではなかったらしく、いろいろな意味でホッとしました

最近は加圧を継続しているせいか、筋肉痛も何にもしていない時よりはだいぶ減りました。ただバレーボールはあまりやる機会がないのでへなちょこスパイクのままですが。

何にもやらないよりは何でもやっていたほうがいいのかなって思い、来年からも牛歩並みかもしれませんが自分なりにまた挑戦していこうと思っています。

この度は菱沼先生のご訃報を聞き、信じられない思いです。広報委員会だけでなくいろいろな事が思い出されます。ご生前のご厚情に深く感謝するとともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

（maru）

2016年９月30日、神栖にTSUTAYA OUTLETがオープンしました。工事中にTSUTAYAらしき看板を見たので、建物の大きさからどんなTSUTAYAになるのか期待で胸を躍らせておりました。

ふたを開けてみると、TSUTAYA初のアウトレットストア！県下最大級の品ぞろえ？とのことです。ベーカリーカフェを併設した、「行ったらずっといられそうなお店」でした。椅子の数にびっくりです。立ち読み禁止どころか座り読みＯＫなのですから。ご興味のある方はググってみてください。

気になったのは、子供と一緒に初めて行った頃にあったキリン・シロクマなどの大きなたくさんの動物の人形たちが、つい最近行ったときには一頭もいなくなっていました、、、何かあったのかしら（乗ってみたかったのは私だけ？ではないと思いますが、）。

居心地はよさそうですが、混んでいるのはあまり見たことがなくて、少し心配しています。よい憩いの場になりそうなのですが、歩いて行ける距離ではないのが残念です。

菱沼部長の突然の訃報にただただ驚くばかりです。月に一度は広報委員会でお会いしていた日々、年に２回ほど水戸に泊りがけで飲んでいたことなど、鮮明に思いだされます。今月号の追悼文を読んで、涙が滲んできました。本当に残念でなりません。ご冥福をお祈りいたします。

（楠美）

みんなの写真館

Photo Gallery

点灯期間は平成28年11月19日～平成29年２月19日まで、点灯時間は17時～21時まで、期間中はクレープ、温かいコーヒーなどのキッチンカーが出店しています。

(社)土浦石岡歯科医師会　大木勝生

会員数

平成28年11月30日現在

支部	会員数(前月比)	
日立	123	
珂北	138	
水戸	155	±0
東西茨城	74	−1
鹿行	105	
土浦石岡	172	
つくば	122	
県南	174	+1
県西	152	
西南	106	
準会員	1	
計	1,322	±0

１種会員	1,149名
２種会員	40名
終身会員	132名
準会員	1名
合計	1,322名

みんなの写真館写真募集！

このページには皆さんからの写真を掲載できます。表紙写真に関連した写真、御自宅の古いアルバムに埋もれた写真などを御送り下さい。

Ibaraki Dental Association
公益社団法人 茨城県歯科医師会

茨　歯　会　報

発行日　平成 28 年 12 月
発　行　茨城県歯科医師会　水戸市見和 2 丁目 292 番地
電　話　029(252)2561～2　FAX　029(253)1075
ホームページ　http://www.ibasikai.or.jp/
E-mailアドレス　id-05-koho@ibasikai.or.jp

発行人　征矢　亘

VEGETABLE OIL INK　この会報には、環境に配慮して植物油インキを使用しております。