



ご当地 **よ坊さん** 茨城

茨 歯 会 報

No.583

茨城県歯科医師会
Ibaraki Dental Association

January
2018
平成30年

1



Contents

デンタルアイ	1
小林 不律	
年頭のあいさつ	3
森永 和男	
堀 憲郎	
小船 秀文	
理事会報告	7
会務日誌	9
地域保健委員会だより	13
厚生委員会だより	16
学校歯科委員会だより	18
地区歯科医師会だより	29
阿部 健	
清水 寿郎	
柴崎 崇	
同好会だより	49
成井 敏幸	
寄稿	51
荻野 義重	
寺澤 秀朗・深谷 聖	
リレー通信	55
浅香 康仁	
レディースコーナー	58
小倉 直子	
会員の異動	60
追悼	61
おめでとうございます	63
国保組合 NEWS	65
赤えんぴつ	66

表紙写真について

クロアチア・スロベニアの旅 アドリア海の真珠 ドブロヴニク

旅行は2年前より計画してありました。
最初5月頃の予定でしたが体調不良で9月に変更しました。

内戦の後と異民族の為、不安定な所と聞いていました。

スリ・カップライの被害にもあいました。
5月・6月の同じコースは多雨で、一寸先も見えなかったそうです。

表紙はスルジ山(450m)にロープウェイよりのもので、天気にもぐまれました。

ガイドさん、ラッキーですと言いました。

午後は風のため中止になりました。

帰りは飛行機のトラブルで、6時間飛んで6時間戻り、2日後、3時間移動+12時間、合計27時間で成田に戻りました。

珍道中でした。

(社)茨城県南歯科医師会 斉藤 澄夫

日馬富士問題から 公益法人の在り方を学ぶ



常務理事
小林 不 律

大相撲の日馬富士の暴力問題が日夜TV、マスコミを賑わせていましたが、その一部に公益法人として云々がコメントされていました。確かに日本相撲協会は公益財団法人として平成26年1月に認定されています。一方、茨城県歯科医師会をはじめとする歯科医師会は公益社団法人です。

この財団と社団は、ともに公益法人ではありますが、その違いについて考えてみました。

基本的に「社団法人は会員による集合で、財団は基本財産を人格とする集合」です。

組織構成については、社団法人では理事会、監事、社員総会の設置が必須で、財団法人では、理事会、監事、評議員会の設置が必須になります。

社団法人では通常会員が社員になりますが、規模の大きな法人の場合は代議員を社員として代議員を社員総会とすることが認められています。

財団法人には社員はありませんので社員総会はなく、代わりに評議員会が設置されます。評議員は理事会もしくは他の機関が選定し、代議員会と同様に最高の議決機関となるので定款変更、決算承認、理事の選任解任を行います。法的には特に規程がないため、理事会が評議員を

選任することも可能ですが、理事会が選任した評議員会が理事を選任することになり、なれ合いになる可能性があります（日本相撲協会では評議員は評議員会で選任される）。

社団、財団に関わらず公益の認定基準は同じであり、財務三原則の遵守、不特定多数の者の利益に叶う公益目的事業、理事の適格性等が求められます。

そこで日本相撲協会の具体的内容をみますと次のようになっていました。

日本相撲協会定款では、「相撲を国技としての秩序を維持するとともに人材育成、相撲道の指導・普及をはかり、かつ文化の伝承として国民の心身の向上を図ること」を目的としています。事業内容では①本場所および巡業の開催②相撲道に必要な人材育成③相撲教習所の維持管理④青少年等に対する相撲道の普及⑤相撲記録の保存・活用⑥国技館の維持管理⑦相撲博物館の維持管理⑧相撲診療所の維持管理、となっています。

また財務諸表によれば、1年間の収入が約100億円で殆どが場所での興行収入によります。

興業収入であっても事業の公益性が担保されていれば公益目的事業に認定されています。さ

らに正味財産は370億円にもなる大規模法人で本会とはまさにけた違いでした。

組織的には理事は年寄または外部識者の中から評議員会によって選任され任期は2年以内で人数は10名～15名となっています。評議員は評議員会により、半数以上を外部識者から選任され任期は4年以内、人数は5名～7名となっています。相撲部屋は協会から人材育成を委託された組織と記載されています。年寄、力士、行司、呼出、床山、若者頭、世話人はすべて協会員として記載されています。さらに協会の主旨に賛同し後援する個人・団体は会員になることができますが協会員とは異なります。また内部各種委員会の他、横綱審議会等の外部委員会も

設置されています。上記したように協会員、会員は存在しますが本会のように会員主体の法人ではなく基本財産が主体の法人です。

こうしてみて、社団と財団の違い、規模の違い、組織等結構な違いがあることが分かりましたが、同じ公益法人として今般の相撲協会の不祥事から本会が以下のことを学ばなければならないと考えています

法人としての適切なガバナンス

コンプライアンスの遵守

不祥事への対応

国民（県民）からの信頼回復



年頭のあいさつ

茨城県歯科医師会

会長 森 永 和 男

新年明けましておめでとうございます。

今年も新たな気持ちで新春を迎え、素晴らしい新年のスタートがきれた事を心からお慶び申し上げます。

去年は、一年間大きな災害がなく、安堵している所でございます。しかし、今世界的に気候の変動に伴う大きな災害がおきております。日本も例外ではなく、日本列島全域において地殻の変動がおき、南海トラフトをはじめとする災害予測が発表されております。茨城県歯科医師会でもこのいつ起こるか分からない災害に対して万全を期するよう努力している所でございます。会長就任以来念願だった44市町村との防災協定締結も、昨年すべて完了し、各市町村との関係もより一層良い方向に進む事と期待しております。

世界情勢に目を向けてみますと、アメリカのトランプ大統領が就任以来、混沌としてきている現状であります。北朝鮮問題、中東におけるエルサレムの問題、中国の一带一路政策、どれをとっても一触即発の状態であり、日本の舵取りによっては他人事ではない問題になってきております。私たちも医療面だけではなく、世界に目を向け自分の置かれている位置を真剣に見極める事が大切だと考えております。

さて、茨城県歯科医師会に目を向けて見ますと会長就任以来、いろいろな課題は山積しておりますが、全体の流れとしてそれなりの方向付けは着実に良い方向に進んでいると考えております。

去年の10月に悲願の土浦口腔センターが完成の

運びとなり、11月1日に開院し、稼働することができました。これもひとえに会員の先生方、行政の理解があったからこそ、と感謝申し上げます。しかし、まだ完全とは言えず、財政の問題から全身麻酔を含む、完全医療体制が叶うのは平成30年度までかかってしまいますが、何はともあれ水戸口腔センターに勝るとも劣らない口腔センターが土浦に誕生したことはこの上ない喜びであります。これからは水戸口腔センター、土浦口腔センターによって相乗効果をもたらし、県民の幸せに寄与できるものと期待しております。

会長就任当時は健康長寿を目指すための医療としての歯科医療の立場は薄く、医療審議会においても歯科の話題は少なく、生きる医療中心、すなわち5事業、5疾病の中で病気になった時の対処が多く、私達の生活を支える医療（予防医療）への転換の意見はなかなか聞き入れてもらえませんでした。この6年間の努力が徐々に反映してきていることも確かであります。去年の財政諮問委員会での「生活を通じた歯科健診の充実、入院患者や要介護者に対する口腔管理の維持など歯科保健医療の充実に取り組むべき」と提言され、歯科にとっては風向きが良い方向に変わってきている感があります。まさに「自分の健康は自分で守る」という考えに基づく「生活を支える医療」「こころの医療」という予防を重視する歯科医療の大切さが理解されつつあります。

今年は6年に1度の医療保険、介護保険の同時改定の時期でもあります。さらにこの観点からも

飛躍の年にしたいと思っております。

最後をお願いすることは、これらを成功させるため、歯科医師の存在意義を歯科医師全員が共有しなければなりません。これを達成するためには会員の増強が欠かせません。

今年はこれを念頭に入れながら一年間頑張って参りたいと考えておりますので先生方のご支援、ご協力の程を切にお願い申し上げ、年頭のあいさつとさせていただきます。



年頭あいさつ

日本歯科医師会

会長 堀 憲郎

明けましておめでとうございます。全国の会員の皆様、そして関係者の皆様には、つつがなく新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年6月に新しい執行部が発足して半年、一昨年3月に会長に就任してから1年9カ月が過ぎました。昨年の年頭所感では「会長就任当時に歯科界全体の混乱があったものの、長年に亘る歯科界からの発信により、歯科医療や口腔健康管理の重要性について国民的な理解が進み、歯科界にも活性化の兆しが見えている。更なる活性化に向けてスピード感をもって取り組みたい」と申し上げました。

改めて、昨年を振り返れば、6月に閣議決定された国の施政方針である「骨太の方針2017」に「生涯に亘る歯科健診の充実や歯科保健医療の充実を図る」と明記されるなど、各方面からの歯科への理解と期待は更に高まっています。また9月に公表された「平成28年度歯科概算医療費」からは、決して大幅とは言えませんが、活性化の兆しが28年度も継続していることが読み取れます。平成13年度以降減り続ける傾向にあった歯科医療費は、平成

21年度以降は一度もマイナスに転じることなく経過しています。

会長就任当時に掲げた「日本歯科医師会の28課題」は、昨年6月に発足した新執行部で、改めて再整理しましたが、その中には例えば最重点項目の一つとして「歯科における新しい機能、新しい技術を開発し、診療報酬改定時期以外に保険収載する仕組みを活用し、歯科界全体の更なる活性化をはかる」という課題がありました。この課題について、歯科活性化会議を立ち上げて、そこで臨産学官一体となった議論を進めた結果として、暮れの12月からの「大白歯CAD/CAM冠の保険収載」が実現しました。学会、産業界等を含むオールデンタルでの取り組みが結実したものと認識し、各方面のご尽力に感謝申し上げるとともに、まだ歯科にとっては緒に就いたばかりのこの取り組みを更に推進して参ります。

また、間もなく全容が確定する平成30年度の同時改定については、改定対策本部の方針を日本歯科医学会、日本歯科医師連盟とも共有しつつ、明確な問題意識をもって対応してきました。更に改

定議論の中で、いくつかの重要な懸案事項についても、その解決に向けて取り組んでいるところです。今年4月からは同時改定の結果を踏まえ、新しい仕組みのもとで、歯科からの医療、介護サービスの提供が円滑にできるように対応を進めます。

現執行部は「新しい歯科医療提供体制の確立と推進」「日本歯科医師会の組織強化」「歯科医療従事者の環境の充実・向上」という三つの会務執行方針の柱を掲げています。三つの柱には20を超える具体的な課題がありますが、その中には「超高齢社会の疾病構造にあった新しい歯科病名の検討」などの他、「歯科における国際戦略の展開」「若い人材の登用」や「ナショナルデータベースの歯科からの活用」といったチャレンジングな課題も

存在します。ナショナルデータベースに関しては、既に日本歯科総合研究機構が、実に230万件の医科と歯科のレセプトを突合分析し「歯の数が多いほど医療費が低い」との結果をまとめました。今後も広く知恵を結集して、これらの課題に取り組みたいと思います。

日本歯科医師会は、国民の健康と生活を預かる医療人の集団として、凛とした品格をもった組織であることを旨とし、今年も創意工夫と柔軟な発想をもって、歯科界の更なる活性化に向けて邁進して参ります。本年が皆様にとって良い年となり、また歯科界の飛躍の年となることを祈念してご挨拶といたします。



年頭のご挨拶

茨城県歯科医師国民健康保険組合
理事長 小船 秀文

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

また、日頃より組合の事業運営にはご理解ご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国庫補助金の削減やマイナンバーの運用などの新制度が始まり、その対応に追われた1年でした。持続可能な財源を確保するため、保険料の値上げをお願いしましたところ、皆様のおかげをもちまして平成23年より続いた単年度収支の赤字を解消することが出来ました。改

めてお礼申し上げます。

さて本年は4月より、「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が成立をうけて、国民健康保険の財政運営の責任主体が市町村から都道府県に変わります。これは安定的な財政運営や効率的な事業の確保等、国保運営に中心的な役割を担い、制度の安定化を目指す為です。

具体的には、都道府県が国保の運営方針を定め、市町村の事務の効率化・広域化等を推進し、市町村は地域住民と身近な関係の中、資格管理、

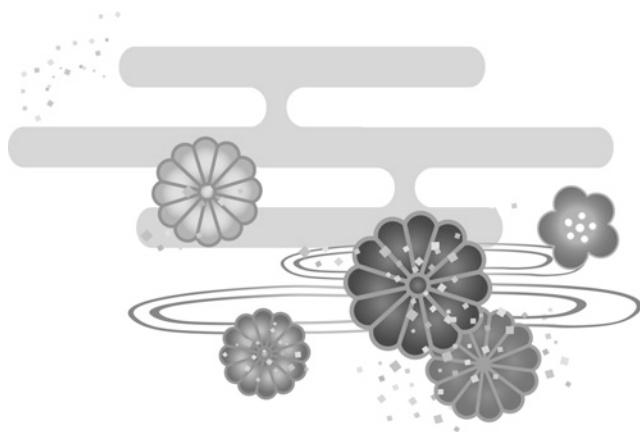
保険給付、保険料率の決定、賦課・徴収、保健事業等、地域におけるきめ細かい事業を引き続き担うという事です。

これにより、当組合でも保険者機能の強化を課せられ、保険者種別それぞれの特性に応じた新たなインセンティブ制度に取り組むこととなります。これは、国が示した実効ある評価指標に対し、成果や実績に応じて補助金を増減させるというものです。具体的には、糖尿病などの重症化予防の取組、特定健診及び指導の実施率、後発医薬品の使

用割合、データヘルス計画の算定など、様々な指標がございます。これらすべてに対応し、より多くの補助金確保にむけて努めてまいります。

さらに今年は所得調査の年でございます。この調査は、保険料だけでなく、国庫補助金の算定基礎となる重要な調査ですので、該当した際にはご理解ご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、組合員の皆様にとって、新しい年が明るく実り多き一年となることを心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



理事会報告

第9回理事会

日時 平成29年11月16日（木）14時

場所 茨城県歯科医師会館 会議室

1. 開 会

2. 会長挨拶

3. 報 告

- (1) 一般会務報告
- (2) 退会について
- (4) 「スミセイウェルネスセミナー」の後援について
- (5) 【県栄養士会】第15回茨城県栄養健康改善学会開催に対する後援依頼について
- (6) 【県保健予防課】第27回茨城がん学会の後援について
- (7) 疾病共済の支払いについて
土浦石岡地区 1名 17日
- (8) 11月開業予定の歯科医院について
- (9) 県民歯科保健大会役員連絡事項について
- (10) 【県医師会】第5回茨城県エイズ・性感染症予防啓発大会
(平成29年度HIV医療講習会)に係る後援名義使用承認申請について
- (11) 茨城・県西歯科医師会の茨歯会ロゴ使用について
- (12) 各委員会報告について
医療管理委員会、地域保健委員会、学校歯科委員会、SHP茨城、社会保険委員会、専門学校

4. 協議事項

- (1) 入会申込の受理について
塩野 康裕氏（珂北地区）、瀧田 舞氏

（土浦石岡地区）、市原 裕三氏（つくば地区）、櫻井 英人氏（県南地区）

上記4名の入会を受理した。

- (2) 歯科医学会県民公開講座講師謝礼【追加】
& プラザホテル「承諾書」
標記講師謝礼について承認した。
- (3) 第6回MITO世界チョコレートフェスティバルへの協賛金のお願い
標記協賛金について、一口2万円支出することについて承認した。
- (4) 平成30年度第1回障害児・者歯科講演会開催について
標記講演会について平成30年6月10日開催することについて承認した。
- (5) 日本スポーツ・健康づくり歯学協議会開催実行委員会の設置について
標記歯学協議会開催実行委員会の設置について承認した。
- (6) 在宅歯科医療連携室運営委員会委員の選出について
標記運営委員会委員の選出について承認した。
- (7) 茨城県歯科医師税務協議会委員の指名について
標記税務協議会委員の氏名について承認した。
- (8) 警察歯科協議会の構成員について
標記協議会の構成員について承認した。
- (9) 警察歯科協議会 講師謝礼について
標記講師謝礼について承認した。
- (10) 保健福祉部との協議会について
協議議題担当者を決定し、承認した。

(11) 平成30年新年会発送先について

森永会長はじめ三役に一任することについて承認した。

(12) 本館エアコン修理について

標記修理について承認した。

(13) 水戸税務署からのポスター送付依頼について

標記送付依頼について承認した。

会務日誌

11月16日 平成29年度全国学校保健・安全研究大会が三重県総合文化センターにて開催（～17日）。「輝ける未来を築く子どもたちのために～今、学校医ができること～」をテーマに、全体会では表彰式、講演が開催され、翌日は10題の課題別研究協議会が行われた。席上、学校保健功労者として小澤一友氏（常陸太田市）が文部科学大臣表彰を受けられた。

出席者 千葉理事ほか1名

11月16日 第67回全国学校歯科医協議会が三重県総合文化センターにて開催され、「歯科保健から見た児童虐待－学校歯科医の関わり－」と題して東京歯科大学臨床教授の森岡俊介先生が、「児童虐待予防 三重県歯科医師会10年の歩み」と題して三重県歯科医師会副会長の羽根司人先生がそれぞれ講演された。

出席者 千葉理事ほか1名

11月16日 第3回常務理事会を開催。本会卒業歯科衛生士、本館エアコン修理・メンテナンスについて協議を行った。

森永会長ほか8名

11月16日 第3回健康いばらき推進協議会（改定作業部会）が県立健康プラザにて開催され、次期健康いばらき21プラン計画素案等について協議が行われた。

出席者 森永会長

11月16日 第9回理事会を開催。入会申込の受理、歯科医学会県民公開講座講師謝礼【追加】およびプラザホテル「承諾書」、第6回MITO世界チョコレートフェスティバルへの協賛金のお願ひ、平成30年度第1回障害児・者歯科講演会開催、日本スポーツ・健康づくり歯学協議会開催実行委員会の設置、在宅歯科医療連携室運営委員会委員の選出、茨城県歯科医師税務協議会委員の指名、警察歯科協議会の構成員、警察歯科協議会 講師謝礼、保健福祉部との協議会、平成30年新年会発送先、本館エアコン修理、水戸税務署からのポスター送付依頼について協議を行った。

出席者 森永会長ほか17名

11月16日 第8回広報委員会を開催。会報12月号の校正、会報1月号の編集、事業予算案について協議を行った。

出席者 柴岡広報部長ほか6名

11月16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、付属歯科専門学校関係、県、市町村の歯科医師、歯科衛生士の配置、歯科衛生士復職支援事業への支援、市町村歯科保健条例の制定、フッ化物洗口の普及、妊婦歯科検診、口腔がん検診について協議を行った。

出席者 （歯科医師会）森永会長ほか17名 （県）木庭県保健福祉部長ほか15名

- 11月19日 口腔ケア講習会を県南生涯学習センターにて開催、「お口でおいしく食べるために」をテーマに、歯科衛生士による実技指導を交えて、野木隆久介護保険委員が講演を行った。
受講者 25名
- 11月19日 第26回茨城県民歯科保健大会を開催。高齢者よい歯のコンクール、親と子のよい歯のコンクール、茨城県歯科保健賞および歯と口の健康に関するポスターコンクールの表彰を行った後、東西茨城歯科医師会食文化研究会の塙章一先生が「今日は『食べる』について考えよう！！」と題して講演を行った。
参加者 197名
- 11月21日 「在宅医療参入促進・連携機関証」の交付式が県医師会にて行われた。
出席者 森永会長
- 11月22日 都道府県学術担当理事連絡協議会が日歯会館にて開催され、新Eシステムの運用と今後の活用、日歯生涯研修事業実施要領に関わる事項について協議が行われた。
出席者 今湊理事
- 11月23日 東京オリンピック・パラリンピックに向けた講演会及びシンポジウムが日歯会館にて行われ、オリンピック競技大会における歯科医師の役割、対応方針に関する5題の講演の後、質疑応答が行われた。
参加者 寺澤茨城スポーツ・健康づくり歯学協議会PT委員ほか1名
- 11月26日 県薬剤師学術大会がつくば国際会議場にて開催された。
出席者 森永会長
- 11月28日 第4回県国民健康保険制度移行準備委員会が県庁舎にて開催され、国保事業費納付金等の仮算定結果について協議が行われた。
出席者 森永会長
- 11月28日 摂食嚥下研修会の第5回目を開催し、「摂食嚥下機能障害への対応ー各障害における摂食指導の実践ー」について研修を行った。
受講者 66名
- 11月28日 県総合リハビリテーションケア学会理事会がつくば国際大学第2キャンパスにて開催され、2018年度の事業計画（案）ほかについて協議が行われた。
出席者 森永会長
- 11月29日 関東地区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29日 都道府県事務長事務連絡会が日歯会館にて開催され、平成28年度職員互助会会計決算、平成28年度職員福祉年金決算、都道府県提出議題について協議が行われた。
出席者 鈴木事務局長
- 11月29日 第3回いばらき高齢者プラン21推進委員会が県庁舎にて開催され、いばらき高齢者プラン21第7期」の原案について協議が行われた。
出席者 森永会長

- 11月30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 6
- 12月 2日 第21回県総合リハケア学会学術集会がつくば国際大学にて開催された。
出席者 森永会長
- 12月 3日 茨城県警察歯科協議会・個人識別実習を開催。警察歯科医・海上保安歯科医と県警鑑識課・海保担当者の合同により口腔内所見採取とデンタルチャート作成の個人識別実習を行った。
受講者 102名
- 12月 6日 県養護教諭会創設70周年記念式典が県民文化センターにて開催された。
出席者 森永会長
- 12月 6日 第8回社会保険正副委員長会議を開催。第8回委員会、指導、合同協議会、次年度委員会事業、疑義、理事会、審査内容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 6日 第8回社会保険委員会を開催。疑義、合同協議会開催、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20名
- 12月 6日 第6回厚生委員会を水戸市内にて開催。福利厚生事業、茨城県歯科医学会企画、平成30年度委員会事業及び予算について協議を行った。
出席者 増本厚生部長ほか9名
- 12月 7日 第9回地域保健委員会を土浦市内にて開催。禁煙支援研修会、生活習慣病歯科対策研修会の準備について協議した。
出席者 北見地域保健部長ほか9名
- 12月 7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部では茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター天貝賢二先生が「意識を変え、行動を変え、環境を変えよう」と題して講演された。第2部では日立健康管理センタ・副センタ長の中川徹先生が「糖尿病重症化予防のための減量プログラムと歯科健診の実際」について講演された。
受講者 38名
- 12月13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
- 12月14日 第9回歯科助手講習会を開催。「社会保険の仕組み」、「歯科界の事情」、「産業廃棄物の処理」、「小児矯正」、「情報処理」について講義を行った後、閉講式が行われた。
受講者 43名
- 12月15日 県エイズ治療拠点病院等連絡会議が水戸医療センターにて開催され、前回議事要旨の確認ほかについて協議が行われた。
出席者 村居常務
- 12月16日 第9回広報委員会を水戸市内で開催。会報1月号の編集および校正、来年度予算、次号の原稿編集について協議を行った。

出席者 柴岡広報部長ほか7名

- 12月17日 児童虐待早期発見講演会を開催。「子ども虐待の根絶に向けて一情報の提供と共有における問題点ー」と題して奥羽大学歯学部生体構造学講座法歯学教授の花岡洋一先生が講演された。

受講者 62名

- 12月17日 認知症対応力向上研修会を県メディカルセンターにて開催。「認知症の人の口を支える基礎知識」と題して地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長の平野浩彦先生、「事例で考える認知症の人の支援」と題して地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所自立支援と介護予防研究チーム認知症とうつの予防と介入の促進研究室研究員の枝広あや子先生、「認知症における連携と制度について」茨城県保健福祉部長寿福祉課地域ケア推進室がそれぞれ講演された。

受講者 124名

- 12月18日 第1回茨城県後期高齢者医療広域連合運営懇談会が赤塚ミオスにて開催され、第2期データヘルス計画の策定ほかについて協議が行われた。

出席者 黒澤副会長

- 12月18日 関東信越厚生局より新任の局長が来館し、着任の挨拶をされた。

出席者 森永会長ほか1名

- 12月19日 摂食嚥下研修会を開催。「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 59名

- 12月20日 県国民健康保険審査会が県庁舎にて開催され、国民健康保険療養費一部不支給決定処分に対する審査請求ほかについて審議が行われた。

出席者 森永会長

第26回 茨城県民歯科保健大会 報告

地域保健委員会 畑中 秀隆

平成29年11月19日（日）清々しい秋晴れのもと、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实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26回茨城県民歯科保健大会が開催されました。



式典は黒澤副会長の開会の言葉に始まり、木庭保健福祉部長、森永茨城県歯科医師会長の挨拶、来賓の方々を代表して茨城県医師会海老原副会長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105名の中から選ばれた方々です。



最優秀 西野宮弘明

優秀 稲葉玲子、中村浩介、島田忠雄、
鈴木弘道、野口正行

シニア賞 大塚トキ

歯科医師会長特別賞 佐藤優、小島武、小島敏子

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、それぞれ賞状と記念品として「ユニバーサルデザインの笠間焼」、参加賞として8020ロゴ入りの「ひとにやさしい笠間焼き」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歳のお子さんとその母親と父親で、ともによい歯をお持ちの方々に対して表彰を行うものです。



最優秀 鴻巣飛鳥・朔
 優秀 東美和・勇次郎
 砂川真弓・千紘
 佐藤絵里佳・杏風
 谷田川博子・茉那
 佐藤渚・衣緒
 笠原絵里子・穂
 加藤佳子・湊大 翠紗
 佐々木健・香野子
 徳永翔・恭祐

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1,978点という多数の応募がありました。



(小学校の部)

知事賞 篠崎龍之介
 教育長賞 石上琴美

歯科医師会長賞 内田柚奏

優秀 今泉穂香、鴨下彩音、
 飯島立生、高橋侑大、平塚深梨
 佳作 平野郁佳、菊池愛菜、
 櫻井真由、山方こはる、
 池田明美花、飯島弥瑠愛、
 加藤里佳子、新井菜花、
 松崎有海、小林拓海

(中学校の部)

知事賞 田口綾華
 教育長賞 石川芳輝
 歯科医師会長賞 指首雄太
 優秀 高野ひなた、関瑞希、飯田彩夏
 佳作 小田部莉緒、金澤亜美、
 平山明依、久村歩夢、久保田美希

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。

結城市地域ケア研究会

歯科保健賞には賞状、楯、記念品が贈られました。



奨励賞

社会福祉法人博愛会 川妻認定こども園おひさま
 大島郁子（歯科保健ボランティア）
 初澤弘子（歯科保健ボランティア）

受賞された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述べられました。

その後、東西茨城歯科医師会 食文化研究会 塙章一先生による「今日は『食べる』について考えよう！！」をテーマとした講演が行われました。楽しく食べるには何が必要か？食べられない原因は何か？を考え、生活を変える医療は歯科医療であることを教えていただきました。



以上で、征矢副会長の閉会の辞により「第26回茨城県歯科保健大会」は閉会となりました。

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、よいイベントを開催できたと思いました。

茨城県民歯科保健大会 講演 「今日は『食べる』について考えよう!!」

厚生委員 松井 慎太郎

平成29年11月19日（日）、県歯科医師会館において第26回茨城県民歯科保健大会が開催され、その中で東西茨城歯科医師会 食文化研究会 塙章一先生にご講演いただきました。塙先生は、食文化研究会の中心メンバーとして20年前より食をキーワードとした食教育、住環境、食環境の構築を目指し、さまざまな分野の方々との横のつながりを持って活動を行っておられます。

まず、実験1として参加者に目隠しをした状態でビスケットを食べてもらい反応を見ました。中身は知らされていないので、戸惑う人も少なからずいました。

視覚を遮断すると、食物に対する情報がかなり少なくなるからです。

他の方法を使って食べ物が何かを確かめることになります。

唇・前歯の触感で確認する

耳で袋などの音をきく

臭いをかぐ

味

風味 噛んで鼻に抜けていくとても大きな情報です 噛むことは重要

好きなものなら食べる ダメなら拒否する

次に実験2として「梅干し」「オムライス」

の画像を見てもらい、口を開けて唾液を溜め、上を向いた状態で唾液を飲んでもらいました。その後、今度は顎を引いた状態で飲んでもらいました。後者のほうが楽に嚥下することができます。

このことから、食べることは姿勢も関係することが分かります。

足底接地端座位（一番食べやすい姿勢）



足底を床に付ける ひざを90°に曲げる テーブルの間こぶし一つ

テーブルの上に手をおいて、肘が90°に曲がるくらい

歯科医は診療の時に患者の姿勢をみる→食べることと関係するから

食べるために必要なこと

口の中の環境を整える

→1本でも虫歯があれば痛くて噛めない

五感で感じる…実験1より

姿勢…実験2より

食材の工夫

例 たくあんに格子状の切れ目を入れる

道具…道具がないと食べられない

ユニバーサルデザインの笠間焼を開発した理由

(動画) 脳梗塞により手足が不自由になり、自分で食事が摂れなくなった

そこで、

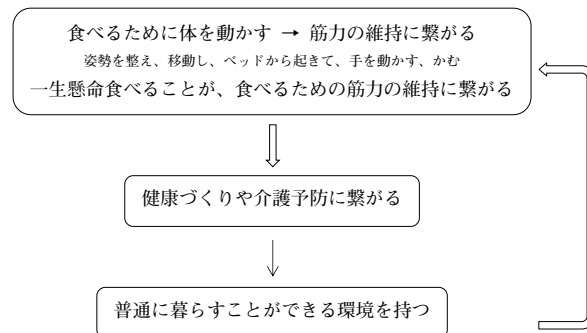
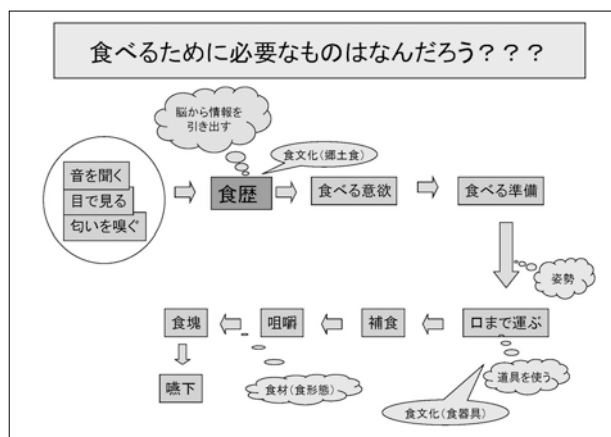
- ・カップの取っ手に親指を置く場所をつくった
- ・底を浅くして、少し傾げるだけで食べられるようにした
- ・中を空洞にすることにより軽くした
- ・お皿 片手でも掬えるようにふちを内側に大きく曲げた

その結果、自分で食事を摂れるようになった。明るくなった。人に食べさせられるのと、自分で食べるのは違う。食べるために全身の筋肉を使っている。姿勢を維持、手を動かすなど、道具ひとつで人生が変わる。

食べるために必要なものはなんだろう

食べるということは口の中だけでなくその周辺環境も関係してくる

ライオンが足を骨折したら（環境の変化）食べることができず生きていけない。



笠間には糖尿病や嚥下障害のある方に対応する食材を出してくれる店があり、そこに食事に行くために体を動かす。

身体能力は20代をピークに落ちていく

高齢者は機能を補う領域、食器や食形態を考える必要がある。楽しく食べられる環境を作ることが体を動かし、機能を育て、維持することにつながる。それが予防になる。歯科の役割。

動物のすべての動作は食べることにつながる… 食べることは基本

楽しく食べるためには何が必要か、食べられない原因は何か、歯科医が気づくことですべての健康維持に関わってくる。

口の中のみならず、周辺の環境を改善していく（道具も含めて）ことで、歯科医療はそのお手伝いができる。

歯科医と皆様とで普通に暮らせる 楽しくなるような環境を作っていければ、というお言葉で締めくくられました。

第81回 全国学校歯科保健研究大会報告

学校歯科委員会 渡辺 大郎

平成29年10月26日（木）～27日（金）の2日間、青森県青森市、リンクステーションホール青森（青森文化会館）にて「生き抜く力」をはぐくむ歯・口の健康づくりの展開を目指して

ー学校歯科保健からはじまる8020健康社会ーというメインテーマのもと第81回全国学校歯科保健研究大会が開催されました。

大会の主旨として、21世紀は「健康の世紀」といわれており、医療の潮流は治療から予防へシフトし、「健康社会」の確立に向けた宣言が全国の組織・団体等で行われている。全国では8020達成者の増加や子供たちのう蝕の減少など、国民の歯と口の健康状態は改善しているが、一方で歯肉炎の増加や咀嚼機能の低下など、子供の頃からの生活習慣に起因すると思われる課題も見えてきた。

青森県歯科医師会が宣言した「8020健康社会」とは、地域住民が生涯にわたって自分の力でものを食べ、楽しく会話ができて、健康で質の高い生活を送ることができる社会と考える。今日、学校歯科保健に求められていることは、子供たちの発達の段階に応じてより良い生活習慣の習得をめざす「健康教育」である。

学校における歯・口の健康づくりの目標を実現するためには、学校歯科医だけでなく、学校、家庭、かかりつけ歯科医などとの連携が大切であり、地域力が鍵を握っている。

子供たちが「生き抜く力」を獲得できるよう、乳幼児期、学齢期からの「健康教育」をなお一層

充実させ、主体的に学ぶ姿勢を培うことが重要である。

青森県は全国と比較して、子供のう蝕被患者率や肥満傾向児の出現率が高いうえに地域格差があり、将来生活習慣病に繋がるのが憂慮されている。

本大会では、子供たちの健康格差を少しでも解消し、将来に「希望」がもてる学校歯科保健活動を議論することにより、健康長寿への延伸に寄与する「8020健康社会」の実現を目指す。というものでした。

県歯学校歯科担当理事の千葉先生とともに県歯学校歯科委員会のメンバーとして出席いたしましたのでご報告致します。



基調講演 東北大学大学院医学系研究科公衆衛生
学専攻公衆衛生学分野 辻一郎教授

「健康長寿社会の実現に向けた ライフコース・アプローチ」

歯科保健と全身の健康との関係

宮城県内の40歳以上の住民に対して様々な生活習慣をアンケートなどで調査し長期的に追跡調査を行った結果、残存歯が少ない人ほど、要介護リスクや死亡リスクが高くなるとのことでした。

しかし、残存歯数が少ない人でも、毎日きちんと歯みがきをしていたり、定期的に歯科医にかかっている人たちでは、要介護リスクや死亡リスクがあまり上がらないとのことでした。

ライフコース・アプローチとは英国のKuh博士により「胎児期、幼少期、思春期、青年期およびその後の成人期における物理的・社会的な曝露が成人期の疾病リスクに及ぼす長期的影響を解明しようとするもの」と定義されています。

認知症は高齢になってから起こるものではあるが、その発生は生涯にわたっており、幼少期の教育は生涯を通じた知的能力や職業などに関連するので認知症の発症リスクに影響を及ぼすとのことでした。またどのような教育を受けることができたかどうかは、親の社会経済的状況に応じて変わってきます。成人期の生活習慣では喫煙、肥満、運動不足、過度の飲酒、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）などが認知症リスクを高めるとのことです。高齢期になってからはメンタルヘルスや人とのつながり、知的または身体的な活動も認知症の発生に重要な影響を与えとのことでした。

このような生涯を通じた影響が蓄積されて認知症という病気は起こるので、認知症を予防する取り組みは子供の頃から始めなければならないとのことでした。

子供の頃の自制心は生涯続くだけでなく、学業の成績や職業上の成功など、人生のさまざまな

要事に大きな影響を及ぼしており、よって子供の教育にあたっては自制心の習得を重視しなければならないとのことでした。

また、生活習慣の形成は全てを自分で選んでいるわけではなく、社会環境や時代の価値観の影響を大きく受けており、その点を重視して「健康日本21（第二次）」では「健康を支え、守るための社会環境の整備」ということを5つの基本的方向の一つに位置づけているとのことでした。

人々の生活習慣に影響を与えるもう一つの要因は社会的経済要因です。世帯所得の少ない者ほど、肥満、喫煙、運動習慣の欠如の割合が高く、また健康格差は成人だけの問題ではなく、親の収入が少ないほど肥満児の割合も増えてくるということです。

こうして健康格差は世代間で継承されている現状は決して看過できず、学校教育を通じて健康的な生活習慣、知識、健康リテラシーを育てることが格差を減らしていく上で最も重要なことであると考えられているとのことでした。

人口減少高齢化が急速に進む中、健康に対する関心は今までにないほど高まっており、ライフコース・アプローチという考えのもとで胎児から幼少期、そして成人期と高齢期までを通貫した健康づくりとともに、個々人の健康づくりを支える社会環境の整備が重要であることを改めて強調したいとのことでした。

小学校部会では東北大学大学院歯学研究科小児発達歯科学分野教授、東北大学病院副病院長福本敏先生による「口腔機能の育成を目指した小学校での歯科保健活動の実践について」という演題で小学校におけるむし歯の状況、児童に対する歯科保健教育、教職員に対する歯科保健教育に焦点をあて講演がありました。

小学校におけるむし歯の状況では全体のむし歯の数は大きく減少してきている。しかし、個人を

見た場合、むし歯の全くないものと、一人で多くのむし歯を有するものの二つに分類され、いわゆる「むし歯の二極化」が生じている現状について解説いただきました。

児童に対する歯科保健教育では日本は先進国の中で一番ブラッシング時間が長い国であるが、むし歯も一番多い国である。つまりブラッシングのみでは完全にむし歯を予防できないという現実についても解説がありました。

ブラッシングの指導のみでは十分なむし歯予防が困難であることから、むし歯の発生原因を考慮した取り組みを併用することが大切であり、特に砂糖の摂取に関連した指導は極めて重要であり、肥満の予防にも極めて効果的であることも解説いただきました。

教職員に対する歯科保健教育としては歯科医師や歯科衛生士も含めた専門家による学校現場での指導は回数も限られており不十分であり、東北大では児童への歯科保健指導の前に教職員対象のセミナーをおこない、各学校にあわせたテーラーメイドな指導プログラムの立案をおこなっている現状についても解説いただきました。

現在は80歳で20本の歯を残す8020運動が現在の歯科のスローガンになっているが、今の子供たちは9020あるいは9520を目標にするべきであり、そのためのより目標の高い歯科保健指導の必要性を解説いただきました。

続いて以下の2校の先生による研究発表がありました。

1. 知恵をみがく・心をみがく・体をみがく

学校歯科医・歯科衛生士・歯科ボランティアとの連携

長野県諏訪市立四賀小学校

養護教諭 伊東初枝先生

歯科保健では「自分の歯・口の状態を知り、自分に合ったみがき方を身につけて、心も体もみがきつづける子供の育成～歯みがき名人になろう～」を目標にしている。

またキーワードとして次のようにしている。

【知恵をみがく】…歯と口の学習をすすめよう

【心をみがく】…ペアや地域の人にも教えよう

【体をみがく】…歯みがきの技術の向上をめざそう

学校歯科保健活動として

【知恵をみがく】

- ・参観日に学校歯科医による「よい歯の講演会」
- ・全学年での歯科保健授業（学級担任と学校歯科医とのチームティーチングによる歯科保健授業）
- ・歯ッピータイム（全校の業間活動の時間での発表や講話）
- ・児童会活動
- ・食育との連携

【心をみがく】

- ・ペアによる歯の染め出し（高学年と低学年のペアによる染め出しおよび歯みがき指導）
- ・地域への発信（デイサービスの高齢者との交流の際に歯の大切さを発表）
- ・歯ッピー教室（個別のブラッシング指導や歯みがき講習会）

【体をみがく】

- ・毎日の歯みがき指導
- ・毎週のフッ化物洗口
- ・個別ブラッシング指導
- ・毎年の口腔内写真撮影
- ・歯の日・歯みがきサンバの日（8のつく日を歯の日として全クラスで歯みがきチェックをする。3のつく日をサンバの日として自作の歯みがきDVDを見ながら自分の歯みがきを見直す）
- ・家庭との連携

これらの活動に加え、学校歯科医・歯科衛生士・歯科ボランティアとの連携を行いDMFTが今まで以上に減少していることや、こどもたちは受け身だけではなく、自分が教わったことや工夫を地域の方や年齢の低い子へ発信し、人に教えることで自分を見直す機会にもなっている現状も解説していただきました。

2. 自分の心と体に関心をもち、進んで健康づくりに取り組む児童の育成

～歯・口の健康づくりをとおして～

青森県三沢市上久保小学校

保健主事 高田美香先生

歯科保健の目標の構想として

- (1) 学校教育計画における健康教育の位置づけ
「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」等の基本的な生活習慣づくり、食育の充実、健康自己管理指導に取り組んでいる。

(2) 学校保健目標

「自分の心と体に関心をもち、進んで健康づくりに取り組む児童の育成」を目指している。

そのために以下の姿を目指して指導している。

- ・歯垢を残さない適切な歯みがきができる。
- ・90%以上の児童が寝る前に歯みがきをしている。
- ・よく噛んで食べる習慣がついている。
- ・むし歯になりにくいおやつを選び、間食後に歯みがきをする習慣がついている。
- ・むし歯を治療している。
- ・新しいむし歯ができない。
- ・歯ブラシの取り替え時期がわかり、取り替えることができる。

歯・口の健康づくりの実際

(1) 日常活動

- ・毎日の給食後の歯みがき
- ・毎週のフッ化物洗口

(2) 年間計画

- ・5月 児童へのアンケート（睡眠、食事、運動、歯みがき等）
- ・6月 各学年ごとにテーマをもった歯みがき指導
全国小学生歯みがき大会（5年生）
治療勧告
親子すこやか研修会（参観日に学校歯科医による講話）
- ・7月 すこやか便り第1号配布
夏休み歯みがきカレンダー
- ・9月10月 学年ごとのむし歯ゼロ作戦
（親子すこやか研修会で学んだことの話し合い及び発表会）
- ・11月 学校保健委員会「すこやか会」
（児童と保護者による健康問題についての話し合い及び発表会）
- ・12月 すこやか便り第2号配布
治療勧告2回目
冬休み歯みがきカレンダー配布
- ・2月 キラリ歯みがき週間
（児童保健委員会による給食後の歯みがきを丁寧に行う取り組み）

このような取り組みから

- ・歯の健康は全身の健康に影響があることを学習できた。
- ・児童と保護者が一緒になって考える機会を持つとともに「すこやかだより」を配布することにより意識を高めることができた。
- ・二回の治療勧告により処置完了者が増加した。
- ・むし歯罹患、歯垢、歯肉の要受診者の割合の減少傾向がみられた。

- ・DMFTは市内平均を依然として上回っている
ので今後も継続的な働きかけが必要である。

以上のような現状を解説していただきました。

中学校部会では、まず北海道医療大学歯学部歯科矯正学分野教授 溝口 到先生により、「悪い歯並び・咬み合わせが健康に及ぼす影響」の演題名で、不正咬合が歯、口、顔及び全身の健康にどのような悪影響を及ぼすのかについて、特に叢生、上顎前突に焦点をあて講演がありました。

叢生では、歯みがきによる口腔清掃が困難となり、むし歯や歯周病になりやすいこと、ある特定の歯だけが強く接触することによって歯を支えている歯周組織が損傷を受けること、叢生が重度の場合には咀嚼効率が低下することなど、上顎前突では、口唇閉鎖不全から習慣性口呼吸に移行しやすいこと、口呼吸によって口の中の唾液が乾燥し、むし歯や歯周病の原因菌がたまりやすくなること、及びスポーツ時や転倒などによって突出した上顎の前歯の破折や脱落を生じるリスクが高くなるなどの解説がありました。

続いて、以下の2校の先生方による研究発表がありました。

1. 「望ましい健康行動を实践できる力を育み、自己実現ができる生徒の育成」

～いい歯旅立ちを目指した歯科保健活動を通して～

岩手県二戸市立福岡中学校

養護教諭 荒川けい子先生

岩手県二戸市立福岡中学校

学校歯科医 森川伸彦先生

本校は生徒数438名、学級数16の中規模校である。歯科衛生や歯科保健に関しては、家庭や地域を巻き込み、取り組みを強化してきた。その取り組みが認められ、平成28年度第55回全日本学校歯

科保健優良校表彰において、優秀賞（文部科学大臣賞）を受賞した。

具体的取り組みとして、年2回、歯の検査を学校歯科医が行い、歯科健康診断結果の記録を歯科衛生士が行い、そのカードを養護教諭が見ながら、歯の状況、歯垢や歯肉の状態、COの有無や部位を確認し、ブラッシングの仕方などの個別指導を行っている。一連の流れの前後には、各学級における歯科学習プリントを用いた学級担任による指導があり、各自の口腔に関する意識の向上と生活習慣の見直し、健康課題についての目標設定等を記入している。

また、なかなか治療が進まない生徒や、治療に対する意欲が低い生徒、ハイリスクな口腔状態の生徒を対象に、長期休業前に学校歯科医・養護教諭がそれぞれに、あるいは共同で健康相談を実施している。学校歯科医と連携して健康相談を行う際は、生徒・保護者と学校歯科医の調整を養護教諭が行い、生徒が現実と向き合い、自らの健康状態を改善できるような支援を心がけている。

歯の健康診断後、1週間以内に全校生徒へ健康診断結果のお知らせと治療勧告を行い、夏休み前に治療が終了していない場合には再度、治療勧告をしている。

歯科健康診断の受け方を工夫したことで、これまで受身的だった健診を自分のこととして受け止めることができ、前向きな健診に変わってきた。その結果、生徒が今の状態がどうなのか、健診結果に興味をもつようになった。また、個別指導により、治療の必要性や今後の生活への活かし方を理解させるなどの事後指導が図られた。

2. 「目指せ！むし歯ゼロ」

～歯科講話とブラッシング指導を通して～

青森県西津軽郡深浦町立岩崎中学校

養護教諭 石黒彩佳先生

本校は、生徒数36名、特別支援学級を含め5学級、教職員数は15名の小規模な学校である。学校教育目標は、「小さな学校大きな夢」であり、健康教育が重点事項に位置づけられ、特に歯科保健指導に力を入れて取り組んでいる。

歯科健康診断後の「歯みがき強化週間」や誕生日ごとの個別歯科保健指導、歯科衛生士からのブラッシング指導など、歯と口の健康について繰り返し指導を行うことにより、生徒の歯みがきに対する意識の高まりが見られた。また、積極的に食後に歯みがきをする習慣が身に付いた。

歯科講話においては、専門家から歯と口の健康が全身の健康に影響することや、健康な歯を維持するためにはどのようなことに気をつけながら歯をみがいたらよいかなどを学び、それを日々の歯みがきに生かすことができた。

深浦町において、中学生の医療費補助制度ができたため、むし歯の治療に行く家庭が増加してきた。今後も、早期受診・早期治療につなげるため、保護者への呼びかけを積極的に行なっていきたい。

日常生活の中で、自己の健康に関する自己管理能力の低い生徒もみられる。今後も生活習慣調査を行い生徒個人の生活習慣を見直しながら、効果的な歯科保健指導を行うことができるよう工夫して取り組んでいきたい。

学校における歯科保健活動は、学校歯科医と学校、家庭、地域・関係機関という様々な立場の人

が一丸となって取り組むことが重要であり、学校歯科保健に関わる全ての人たちと情報交換を密に行っていくためにも、学校保健委員会の開催は重要なものとなっている。今後も、連携を密にし、生徒の「歯・口の健康」の保持増進を図っていく。

両校とも、歯科保健教育だけでなく学校の健康課題を見つけ、その課題解決に向けて養護教諭がコーディネーターとなり、教職員、学校歯科医、学校医、保護者、保健所等の地域関係者と連携を図りながら継続した指導を実践することが、生徒の心と身体をより良く育成することに繋がるとの総括でした。

これらの他に幼稚園・認定こども園・保育所部会、高等学校部会、ポスター発表、企業展示がありました。



平成29年度全国学校保健・安全研究大会報告

学校歯科委員会 海老原 一芳

平成29年11月16日・17日と三重県総合文化センターにて平成29年度全国学校保健・安全研究大会が開催されました。茨城県歯科医師会 学校歯科委員会担当理事の千葉順一先生と参加して参りましたのでご報告いたします。



16日は開会式、表彰式、記念講演が行われました。

表彰は茨城県からは

学校保健表彰

土浦市立土浦第二小学校（学校医 久松順一先生）

常陸太田市立金砂郷中学校（学校歯科医 小澤一友先生）

坂東市立岩井第二小学校（学校薬剤師 元橋元先生）

茨城県立水戸高等特別支援学校

学校安全表彰

茨城県立太田第一高等学校

取手市立取手第二中学校

ボランティア活動奨励賞

坂東市 七郷子どもサポート隊

記念講演は

東京学芸大学教育学部教授 渡邊正樹先生による「学校事故対応に関する指針とこれからの学校安全」でした。



学校管理下の事件・事故災害が発生した際は、学校は迅速かつ適切な対応が必要です。具体的には発生原因の究明やこれまでの安全対策の検証はもとより、児童生徒に対する心のケアや保護者への十分な説明など各種の対応が含まれるとのことでした。

事件・事故災害などの被害を受けた子ども・親、目撃した子ども・先生たちなどには事実関係の正確な情報収集も必要ですし、それぞれの心のケアが大事とのことでした。また、その他の児童・親には、間違った情報の流布を防ぐため（被害児童の親の了承を得てから）正確な情報の伝達が必要で、マスコミなどが動いた場合は、マスコミにも正確な情報の公開（プライバシーを考えたもの）が必要とのことでした。

被害児童の親に関しては 丁寧かつ十分な対応が事態を悪化させないためにも必要であるとのことでした。

調査結果などは今後の事故予防、再発防止に役立てることが必要で、より具体的、実践的な再発予防策を策定し、それを実践するよう努めることが大事とのことでした。

17日は、課題別研究協議会がおこなわれました。今回出席させていただいたのは、「第5 課題 歯・口の健康づくり」サブタイトル「生涯にわたる健康管理の基盤となる歯・口の健康づくりの進め方」です。

研究発表者



①三重県立聾学校 養護教諭 山中千聡先生

②岩手県二戸市立福岡中学校 校長 佐藤順先生
養護教諭 馬場美紗紀先生

③福井県福井市社北小学校
養護教諭 藤田希代子先生
講師は 日本歯科大学 教授 福田雅臣先生

指導助言者、司会

東京都教育庁地域教育支援部

歯科保健担当課長 山田善裕様

この研究課題の主旨は「生涯にわたる健康づくりを実践するためには、自分の体や口の健康に関心を持ち、自分の課題を把握し、解決していくことができる資質や能力を育てることが大切です。そのための学校保健活動の進め方について協議する」ということでした。

①の三重県立聾学校においては、歯科検診において 事前問診、検診、検診時の歯科保健指導、臨時の検診、事後のアンケートを行い、これらから個々の課題を見つけ解決のための目標設定を行い、日々の生活習慣を改める機会としていました。その結果、歯科健康診断結果は徐々に改善されてきています。また、受診報告書の提出率も改善してきています。今後の課題としては、それぞれの子どもたちのコミュニケーション能力に差があるので、きめ細かな指導が必要とのことでした。最終的には児童・生徒自身が健康診断結果などを十分に理解し、「自分で通院できる」「手話通訳などを利用して通院できる」力を育てる取り組みを重ね、「生きる力」を育む健康教育につなげていきたいそうです。

②の福岡中学校では「トータルヘルスプロモーション」の取り組みで心身の健康づくりに力を入れ、生徒自らが自分の健康について、気づき、考え、実行するというサイクルで健康教育を推進しています。実践内容としては以下のようなものがあるそうです。医師会、歯科医師会、薬剤師会、市教育委員会、市内各校、認定こども園、そのPTAで組織された「市学校保健会」というものがあり、活動予算は200万円を超え、潤沢な予算により春、秋の歯科健康診断が実施されているとのことでした。また、地区として「福岡中学校区小

中合同学校保健委員会」にて、小学校中学校の連携を図りながら健康推進のために必要な情報を共有しています。各校では生徒による積極的な保健活動が改善すべき点を明らかにし、取り組むための具体的な方策を定め実践に結びつけていました。「歯の健康診断の工夫」として発表されたものは、事前準備として自分の口腔内の健康観察と実態把握をし、歯科健康診断の結果予想を記入しておき、実施時には通常の検診および養護教諭による個別指導を実施します。現状を把握して、自分の健康課題を確認し今後の目標設定をする、というものでした。最終的には生徒一人一人が自分の健康課題と向き合い卒業後もいい歯で笑顔を輝かせて行けるように支援したいとのことでした。

- ③の社北小学校では、保健委員会の活動、保健指導だけではなく保護者や地域とも連携を図りながら、健康管理について進めていました。実施例としては、「8のつく日は歯みがきパトロール」と称して全学級の歯みがき状況を調べて校内放送で発表する、児童保健委員会による「歯っくん〇×クイズ」、「歯っぴーウォークラリー」など。地域連携としては、敬老会に渡す「歯の健康メッセージカード」づくり、幼稚園を訪問しての児童による歯ブラシ指導などがありました。それらによる成果としては、①児童の歯と口の健康に関する意識が高まった、②個々の口腔状態に応じた歯みがきの仕方を習得することができた、③保護者の歯・口の健康に対する関心が高まった、とのことでした。課題としては児童に歯と口の健康に関しての関心や意欲を持続するための工夫を考えていくことだそうです。

最後に福田教授の講演が行われました。子どもたちには高校を卒業するまでには、自分の体や口の健康に関心を持ち、自分の課題を把握し、解決していくことができる資質や能力を育てることが（「他律的健康づくり」から「自律的健康づくり」へ移行することが）生涯における健康づくりに必要とのことでした。

また、「子供の歯・口の健康に対する望ましい態度と習慣の育成は、特に家庭における保護者の養育態度に負うところが大きい。子どもが学校での様々な歯科保健活動によって、歯・口の健康づくりに必要な基礎知識を修得した後、その実践の場となるのが家庭である。しかし、保護者の関心や意識・養態には差があると考えられることから学校での歯・口の健康づくりの方針や内容が保護者に十分周知・理解されることが重要となってくる。したがって、家庭で実践できるような情報の提供を行い、保護者の意識啓蒙や養育態度の良好な変容を促すとともに、家庭との連携や協力体制を構築して、歯・口の健康づくりの推進に努めていくことが必要となってくる。」

とのことでした。

今回の研究発表をした学校では、自分の健康状態を自覚させることにより、歯科の治療率が徐々に上がり、検診結果も徐々に良い方に向かっていました。「やらせる」ことも初めのうちは必要ですが、「自覚し自立させること」が大事ということがわかる研究発表でした。



第67回全国学校歯科医協議会 参加報告

学校歯科委員会 海老原 一芳

平成29年11月16日、三重県総合文化センター多目的ホールにて第67回全国学校歯科医協議会が開催されました。茨城県歯科医師会 学校歯科委員会担当理事の千葉順一先生と一緒に参加して参りましたので、ご報告いたします。



協議会は三重県歯科医師会会長 田所泰先生 日本学校歯科医会会長 川本強先生の挨拶に始まり、子ども虐待防止歯科研究会副会長 森岡俊介先生と、三重県歯科医師会副会長 羽根司人先生が、児童虐待について講演されました。

森岡先生の講演は「歯科保健から見た児童虐待」―学校歯科医の関わり― ということ、児童虐待の実際、法律的なことなどです。

現在は出生数が減少しているにも関わらず児童相談所での児童虐待相談対応件数が12万件を越えています。児童虐待とむし歯の数はある程度相関しているので、歯科医が虐待に気づきそれに対応すべきであるとのことでした。医科では「家庭医」というものが健康保険上できたのですが、医科は出産を産科、乳幼児を小児科、学童期からは内科などいろいろな専門医の先生方が診ていくこととなります。それに対し歯科の場合は通常かか

りつけの歯科医がいるので、虐待を早期に発見しやすいとのこと。医科では大病院の児童虐待専門コーディネーターを中心にネットワークが組まれています。そのようなネットワークに歯科も入れてもらいたいとのことでした。



歯科の場合は児童虐待の早期発見はもとより、その後のネグレクトなどにより悪化した口腔内状況の改善、親などに頼らずとも自分でできるように被虐待児童に対し口と歯の健康の自己管理方法の指導・管理、他の機関と連携し被虐待児童および家族を定期検診することにより、見守り機関としての役割をもつべきとのことでした。

また、羽根先生は三重県における児童虐待の対応の取り組みについて「児童虐待予防三重県歯科医師会10年の歩み」ということで講演されました。

羽根先生は10年ほど前、森岡先生の講演を期に児童虐待に対する取り組みを始めたそうです。まずパンフレットを作り県内の歯科医院に配布、それにより、児童相談所などへ通報されることが増えていったそうです。次の取り組みが、虐待児

童をスクリーニングするMIES（ミエス：要保護児童スクリーニング指数 Maltreatment Index for Elementary Schoolchildren）の考案。4つくらいの質問から要保護児童かどうかスクリーニングできるものです。最終的に県内の小中学校5000人あまりを調査しスクリーニングが有効か確認。それにより潜在的な虐待を見つける足掛かりができたそうです。今後はMIESをさらに改良し、妊婦の時

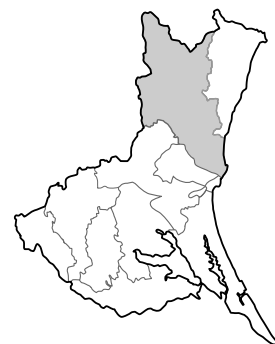
期から使えるように、また、新しい項目でさらにスクリーニング結果の信頼性の向上を目指し、最終的にはスクリーニングにより早期に虐待の芽をつみとれるようにしたいとのことでした。

講演が終わってから来年の協議会は鹿児島で行われるとの連絡があり、今年の協議会は閉会いたしました。

珂北歯科医師会 学術講演会報告

演題「超高齢社会における フッ化物応用の意義」

講師 鶴見大学歯学部地域歯科保健学講座 教授 鶴本明久先生



(社)珂北歯科医師会 学術委員 阿部 健

平成29年11月12日（日）那珂市総合センター「らぼーる」において、鶴見大学歯学部教授であります鶴本明久先生をお招きしまして、「超高齢社会におけるフッ化物応用の意義」「フッ化物応用のエビデンス」という演題でご講演していただきました。

これまでの疫学データに基づくフッ化物応用の効果と安全性について、また現在説明されているフッ化物応用のう蝕予防メカニズムや疑問点などを紹介していただきました。

以下にご講演内容を要約して報告させていただきます。

フッ化物のう蝕予防への応用は、1900年代に行われたF.MckayとG.V.Blackの大規模な疫学調査により、フッ化物のう蝕予防効果への発見につながり現在に至っています。

フッ素、フッ化物の働きには、①歯質の強化 ②細菌の酸産生の働きを弱める ③初期のむし歯の再石灰化があります。

う蝕予防への応用として、局所応用としては①フッ化物配合歯磨剤 ②フッ化物洗口 ③フッ化物歯面塗布。全身応用としては①水道水のフッロリデーション ②食塩、牛乳のフッ化物濃度の調整 ③フッ化物錠剤、ドロップがありますが、現在日



本では認可されておられません。OECD（経済協力開発機構）34か国中、全身応用が認められていないのは日本だけあります。

<フッ化物応用における3つの疑問>

1、これ以上のむし歯予防対策は必要か？

結論：う蝕予防対策は依然重要である。

12歳児の1人平均う蝕歯数（DMFT）は年々減少しているが、8020の達成者が50%を超え、現在歯総数は急激に増加する。そのために高齢者のう蝕（根面う蝕）予防が課題となっている。また、貧困率の上昇がでており、所得の低い層ほどう蝕率が高くなっている。う蝕における健康格差は重要な問題であり、公平で効率的な公衆衛生的手段

を実践する必要がある。したがって、全体としてう蝕は減少していない。

2、歯磨き剤のフッ化物で充分ではないか？

結論：わが国においてはフッ化物洗口が最も有効な予防手段である。

フッ化物配合歯磨剤は重要なう蝕予防手段であるが、歯磨き後のうがいにより効果が減少してしまう。フッ化物洗口を行っている小学校では、低学年から洗口を始めた児童ほど、う蝕歯数が減少している。したがってフッ化物洗口はわが国では最もEBM評価の高いう蝕予防である。またフッ化物洗口は公衆衛生的手段として、低コストで高い抑制率が得られ、アクセスしやすいものである。

3、フッ化物洗口の安全性は確かなのか？

結論：フッ化物洗口は安全性の高いものであるのに誤解がある。

わが国では認可されていない水道水フッロリデーションにおいてでも、全身の健康への影響（骨折、癌、骨肉腫、ダウン症、死亡率、認知症、甲状腺機能低下、IQレベル低下etc.）は、WHO、NIH、ヨーク大学等のEBM研究ですべて否定されている。逆にWHO、国際連合食料農業機関（FAO）は、フッ化物を必須栄養素と位置づけている。

フッ化物洗口における1日のフッ化物の摂取量
成人：0.9～1.3mg

フッ化物洗口1回分の口腔残量：0.23mg

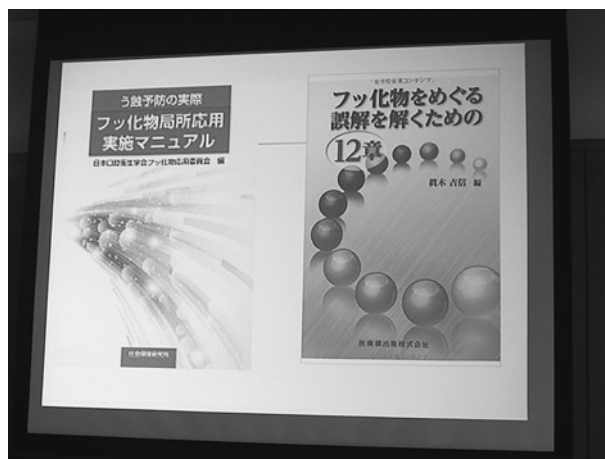
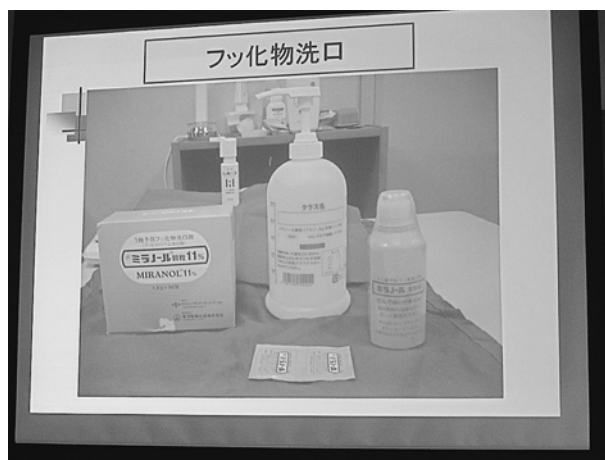
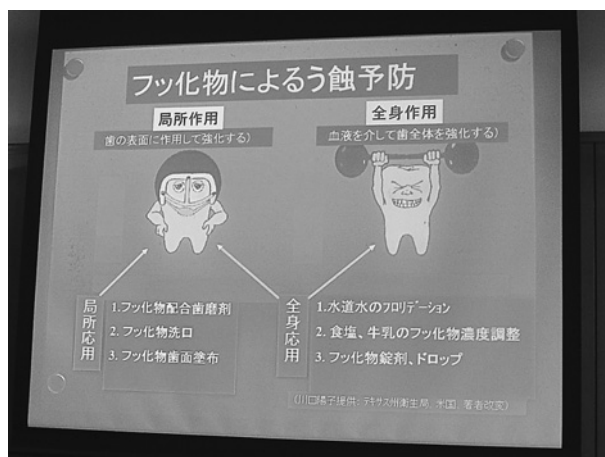
フッ化物洗口1回使用量：2.3mg

体重15kg（4歳児）の急性中毒量：30mg

したがって、フッ化物洗口における問題はかなり少ないと思われる。

しかしながら、人権問題として自己決定権は当然尊重されるべきで、希望しない者に対しては、教育的配慮の水などで洗口するなどの配慮やプライバシーの尊重なども配慮が必要である。

環境問題においては、フッ化物洗口に伴う学校



下水（総排水口）のフッ化物汚染は、フッ化物濃度：0.2mg/L以下であり、排水基準：8 mg/Lを十分満たしている。

最後にこれからの歯科医療において、フッ化物の応用によりう蝕が減り、治療する歯が減って収入減と考えるより、歯の寿命が延びて予防管理や

治療する菌、歯周疾患が増えるので、益々歯科における重要性が高まるでしょうと説明がありました。

歯科医療において予防は重要な課題です。フッ

化物の応用がう蝕予防にかなりの効果が出ているデータを見せていただき、安全性が高く効果的であることがよくわかりました。明日からの臨床に非常に役に立つご講演でした。

口腔ケア無料検診・相談・講習会 (水戸市酒門市民センター)

日時：平成29年7月9日（日）9：00～12：00

場所：水戸市酒門市民センター



(社)水戸市歯科医師会 在宅診療委員会 清水 寿郎

《スケジュール》

- 9：00 無料歯科検診・相談
- 10：00 水歯会長挨拶 大澤会長
- 10：10 講演「健康寿命を伸ばしましょう！」
薄井先生
- 10：45 ブラッシング指導と各種清掃器具の使用
方法について
伊藤・砂川歯科衛生士(水戸市高齢福祉課)
- 11：05 休憩・口腔内細菌の観察
- 11：15 アンチエイジング嚥下体操 伊勢先生
- 11：20 8020サンバ体操 伊勢先生
- 11：30 クイズ脳トレ 佐藤（尚）先生
- 12：00 閉会の辞 松崎副会長

7月に入り二週目となる日曜日、関東地方は梅雨も明け天候に恵まれた陽気になりました。当日は朝から日差しも強く、日中は30℃超と、かなり気温が上昇した一日となりました。

今回の講習会の酒門地区の参加者の皆さんはこ



の程度の暑さはものともせず、開始の時刻以前から続々と集合され始め、賑やかな会場の雰囲気が出てきました。

まずは9：00から無料歯科検診・相談の開始です。

講習会に付随して行なわれるこちらのコーナーは毎回人気で、多くの参加者が希望され、毎回、

講習会後のアンケートを見ても満足度の高さがわかるような評価をしてくださる方が多いです。

相談内容は各人によって様々ですが、総じてかかりつけの歯科があって一通りの治療が済んでおり、口腔衛生状態も良好な人も多いが、個人的に気になる問題があるというケースが多いようです。何かの理由でかかりつけ歯科では相談できずに、疑問を抱えてきた事を相談される事が多いように思われます。このような機会にじっくりと相談ができ、ていねいな解説を受けて満足されて終える検診を、参加者はありがたく受け止めて頂けると感じられました。

メインとなる講習会はまず、水歯会の大澤会長の挨拶から開始されました。

挨拶の中で一つには、歯の数が多いほど、あるいは義歯による機能回復ができている人ほど認知症になりにくい。また歯がたくさん残り、しっかり咬める人のほうが病院にかかる数が減り年間医療費が少ない為、国も助かるということです。

もう一つは年をとると誤嚥性肺炎が問題になってくることです。寝ている間に口の中のばい菌が肺の中に垂れ込んでくる事からおこります。これを防ぐ為に、普段からお口の中をきれいにしておく事、お口の運動をしておく事が予防となります。また自分が動けなくなったときはご家族の方によりしく頼むよということで、知っておいてもらう事も大事だと話されました。

次に当講習会の基調講演として、「健康寿命を伸ばしましょう！」とのタイトルで、薄井稔先生が講演されました。

1. 平均寿命と健康寿命

- ・平均寿命：平均的に何歳までに寿命を迎えるか（寿命の長さを表す）。
- ・健康寿命：日常的・継続的な医療、介護に依存しないで自分の心身で生命維持し、自立し



た生活ができる生存期間を表す。

- ・平均寿命と健康寿命との差は男女ともに約10年あり、この10年間に何らかの介護を受けなければならない。
- ・日本人の死亡原因の第3位に肺炎が浮上してきた。
- ・肺炎死亡者数に占める65歳以上の高齢者の割合は96.8%（2012年）。

2. 誤嚥性肺炎

＊口の中の食べかすや細菌が誤って気管から肺に入り肺炎を起こすこと。

- 1) 通常、食道へ行くべき食べ物が誤って気管へ入ってしまう。
- 2) お口の中の唾液を飲み込む時などに、唾液中の細菌が誤って肺に入ってしまう。

＊誤嚥性肺炎の要因

- ・嚥下、咳反射の低下
- ・口腔衛生管理の低下
- ・全身的抵抗力の低下
- ・胃、食道逆流

＊口腔ケアは誤嚥性肺炎を予防する

- ・口腔ケア：口の中をきれいにすること（狭義）のみならず、舌や口腔周囲筋がしっか

り機能して、安全に飲み込める状態に維持、向上していくこと（広義）。

- ・比較調査によると、対照群に比べ口腔ケア群では肺炎発症率が低いという結果が出ている。
- ・口腔ケア後の咽頭菌数の調査
口腔ケア＋ヨード製剤でのうがいを行う事で、レンサ球菌などの数の減少が認められた（うがいだけでは減少しない）。

3. 唾液の力《唾液の神秘とそのパワー》

* 唾液の役割

- 1) 咀嚼時の食塊形成と潤滑作用
- 2) 消化・吸収の促進
- 3) ウイルスや細菌からの感染予防
- 4) 外来刺激に対する予防
- 5) 口腔の自浄作用
- 6) 義歯の安定と床下粘膜の保護

* 口腔乾燥症（ドライマウス）の訴え

- 1) 口が乾く、のどが渇く、唇が乾く
- 2) 口の中がネバネバする
- 3) パサパサしたものが食べにくい
- 4) 口内炎がしやすい
- 5) 舌が痛い、ピリピリする
- 6) 口臭が強い
- 7) 味がおかしい
- 8) 夜、口が乾いて目が覚め、水を飲む
- 9) 口だけでなく、目も乾く

* 口腔乾燥症の原因

- 1) 全身的な基礎疾患
- 2) 服用薬の副作用
- 3) 唾液腺の病気や放射線治療
- 4) 精神的ストレス
- 5) 口呼吸や喫煙
- 6) シェーグレン症候群
- 7) 加齢



以上により唾液減少が起こり、口腔乾燥症につながる。

* 唾液分泌の促進

大唾液腺マッサージ：

耳下腺、顎下腺、舌下腺

（以上講演内容抜粋）

続いて、水戸高齢福祉課の協力により、歯科衛生士によるブラッシング指導と、各種清掃器具の使用方法についての指導が行なわれました。今回からスタッフの入れ替えがあり、継続で伊藤さんと新人の砂川さんにより実演指導が行なわれ、参加者の皆さんは持ち帰りサンプル品として配布された各種ブラッシング用具の種類と多さに戸惑いながらも、それぞれについての紹介と使用方法についての説明を受けながら実演指導を受けていました。

その後休憩時間となりましたが、この時間を利用して、こちらも衛生士さんたちの協力で、口腔内細菌の観察が行なわれました。参加者たちは自分の口腔内から採取されたプラーク内に生息する細菌を見ることは初めてであったり、驚きもあり、顕微鏡のモニター周囲は休憩時間いっぱいの人だかりが続いていました。

休憩時間後、受講者参加型のセミナーが続きましたが、一つ目は伊勢先生指導による「アンチエイジング・嚥下体操」です。

まずは準備運動として①姿勢を整える ②深呼吸をする ③首の体操 ④肩の体操 ⑤手の体操を、それぞれ行ないます。

次に本題に入り、⑥口の体操 ⑦頬の体操 ⑧舌の体操 ⑨発声練習 ⑩咳払いの運動を行い、終了です。

続いて2つ目は本講習会での恒例の「8020サンバ体操」です。会場の大きなスクリーンに映し出されたDVDの映像の動きにあわせ、伊勢先生主導で体操が行なわれました。

座学が続いた後に身体を動かすことができ、身体も程よくほぐれたところで、ラストは頭の体操ということで、「脳トレクイズ」がプレゼンター佐藤（尚）先生の下に行なわれました。

内容は人や動物の歯について、また歯にまつわる逸話がテーマで設問されており、勝ち残りで優秀者には口腔ケアグッズが賞品として与えられるため、皆最後まで大いに盛り上がり、また歯科雑学の知識も得られる楽しい体験となりました。

今回の講習会の締めくくりとして最後に、水歯会副会長の松崎先生による挨拶がありました。

「口の健康が若さや、健康長寿に直結する事を皆



さんに学んで頂いたと思いますが、まさに口は命の入り口で、噛み合わせが人生を大きく変えると言っても過言では無いと思います。今日勉強した事を、帰られてからご近所の皆さんにも伝えていただき、皆さんには口腔健康大使になって、この運動を広めて頂きたいと思います。」と締めくくられていました。

第1部「笑って健康に！」

～立川らく朝のヘルシー落語講演会in下妻～



(社)茨城・県西歯科医師会 柴崎 崇

1. 下妻物語

2004年公開の映画「下妻物語」を憶えていますか？中島哲也監督、深田恭子・土屋アンナ主演で、「キネマ旬報ベストテン」の第3位でした。県内はともかく、全国的にはこの映画のヒットで初めて茨城県下妻市を知ったという人も多かったようです（たぶん）。今回あらためて「下妻物語」を検索したら、今はYouTubeで全編見れちゃうんですね！タダで。ちょっと最初の方だけと見始めたら、メチャ面白くてついつい最後まで見ちゃいました。現地ロケの常総線や田園風景は今もほとんど変わってなくて（もちろん良い意味です）、変わったところといえば「ジャスコ」が「イオンモール」に進化したくらいです。

さて、早いもので今回が第4回となる「笑って健康に！」ですが、そんなのどかな田園風景が広がる下妻市が舞台です。下妻市の人口は約44000人、茨城県には市が32ありますが、その28番目です。けっして人口が多くない（ていうか、少ない）うえに、今回の会場は「千代川公民館」という、市の中心から一駅離れた、旧・千代川村にあるホールです。ちなみに、市の中心部には「下妻公民館」もあるのですが、1000人規模のホールで落語には適さないという判断で、キャパ300人の千代川公民館を選択しました。建物やホール内部はとてもきれいで見やすく、落語の会場としてはほぼ理想的ですが、集客の不安材料として人口の少なさと立地があげられます。下妻市内に住む人にとって、

「下妻公民館」は誰でも知ってるが、「千代川公民館」はほとんど馴染みがない場所のようでした。こんな（良い意味で）のどかな、（悪い意味で）周囲に何もない場所に人が集まってくれるのでしょうか？

2. 下妻保健センター

集客に対する不安は、広報活動を続けていくうちに徐々に解消していきました。協力を仰いだ市の保健センターが、最初からとても熱心に広報活動や会場準備に協力してくれたからです。市民を対象とした健康推進事業にどれだけ熱心に取り組むかは、各自治体によって温度差があります。また、歯科医師会と行政（保健課）との関係性も各地域によって様々です。その点、下妻市の姿勢はとても好意的なものでした。行政と良い関係を築いてきた下妻市歯科医師会の尽力によるものか、あるいは今回の講師でもある池島先生に「付度」したのか（それはないか）、下妻保健センターは、我々の企画・提案にとっても積極的な姿勢で乗ってくれました。そのおかげで以後の広報活動その他の準備などもスムーズに進めることができました。

事前申し込みの方式を取らないで当日受付にする方針ですので、どれだけの人が来てくれるのか予測できないのが毎回の悩みです。少なすぎて人影まばらではシラけてしまうし、多すぎて立見や入場制限するのも失礼だし、ちょうど良い具合の「入り」にするためにはどれほどの広報活動をすれ

ば良いのか、そのさじ加減に悩みます。今回、幸いにも最大300人のホールに256人集まっていたきまして、場所のマイナーさ（失礼！）を考えるとまずまず成功と言って良い結果だと思われます。もちろん成功か失敗かの尺度は人数だけではなく、内容の方が問われるべきです。ではその内容はどうかであったのか？その指標の一つが来場者のアンケート結果ですが、おかげさまで今回も高い満足度、高評価を得ることができました。アンケート結果は後ほど掲載しますが、まずは当日の様様からレポートさせていただきます。

3. 第4回「笑って健康に！」開催 【コンセプト】

平成29年11月26日（日）、下妻市千代川公民館ホールにおいて、県西歯科医師会主催による講演会が開催されました。筑西市、桜川市、結城市と県西地区をサーキットして、いずれもご好評を頂いたこのイベント、今回も落語家・医学博士：立川らく朝師匠をお招きしての落語講演会Vol.4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れるというコンセプトの一般公開の講演会です。

【懇親会】

講演に先立ち、らく朝師匠を囲んでの懇親会（昼食会）が行われました。場所は会場近くの「富寿司」です。青木会長以下、県西、茨歯会、連盟、下妻市歯科医師会などの代表、及び下妻市保健センターから出席をいただき、14名にて歓談しながらの和やかな食事会でした。この会も4回目となり、らく朝師匠を含め顔なじみのメンツも多く、



終始リラックスして緊張感のない、ゆる～い時間が流れました。この後すぐに講演をする池島先生くらいは緊張感があってもよさそうなものですが、まったく感じられません（大物の風格？）。なお出席予定の市長は、急用のため懇親会は欠席。講演会本番からの参加となりました。この場所で記念撮影も行われました。

【開場】

午後2時の開演なので1時半開場としましたが、1時過ぎからすでに多数の来場者があり、開場時間を早める措置がとられました。日曜日の午後でお天気も快晴、自由席なので良い席を確保したい、場所が不案内なので余裕をみる、などの理由で客足が早かったものと思われます。最終的には、会場席数300名のところ、ほどよい盛況度の256名の入りとなりました。

辺鄙な場所にも関わらず（何度も失礼だ！）大勢の市民の皆様を迎えられたことで、まずは安堵すべき集客といったところです。正直、自分的には「超満員」を目指してそれなりの手応えも感じていたので、イマイチといった思いでしたが贅沢は言えません。

寒くなってきたとはいえ、まだ紅葉真っ盛りのこの時期に、各行楽地に行くこともなく、薄暗い落語の会場に詰めかけたこの方々、その選択は正しかったのでしょうか？問いかけたいところです。

が、それが「正解」であることは2時間後に判明することでしょう。

【開会式】

開会式では、県西歯科医師会会長：青木秀史先生、下妻市長：稲葉本治様にご挨拶をいただきました。

【歯科講演 / 池島省二】

第1部は、会場のすぐ近所で開業しておられる、下妻市歯科医師会：池島省二先生による、演題「今日から始める歯周病予防」～お口の手入れで健康寿命を延ばそう～の講演です。

内容は以下のようなものでした。

- ・健康寿命の延伸と歯科医療、歯科医師会の取り組みについて
- ・災害避難時における歯ブラシ確保の重要性
- ・下妻市の「口腔がん検診」受診の勧め
- ・平均寿命と健康寿命、年代ごとの医療費の推移
- ・歯科疾患と全身疾患との関連（糖尿病、心疾患 etc.）
- ・平均寿命と歯数の関係性（8020達成率50%）
- ・歯周病はギネスブック認定（80%）の感染症
- ・歯周ポケットのケア、歯周病予防に効果的なブラッシング法
- ・歯ブラシ交換時期の目安（約1か月）
- ・セルフケアとプロケア、お口の健康チェックポイント
- ・歯科無料健診（75、80、85歳）→下妻市では受診率10.37%
- ・QOLを高めるための口腔ケア、高齢者がかかえるお口のトラブル
- ・オーラルフレイルについて
- ・ブラッシング、入れ歯の手入れ、舌の清掃
- ・しっかり咬んで、姿勢に注意して食べる
- ・お口の体操、発音（パ・タ・カ・ラ）、唾液腺マッサージ

・（結論）定期的な歯科健診の重要性

一般市民向けの講演ですので、専門用語や難解な表現を避けてできるだけ解りやすく話していただきました。会場に話しかけたり、実際に声に出してもらったり、また配布のパンフレット等を参照してもらするなど、退屈することなく聴いてもらえるように配慮された講演でした。興味深く、説得力のある講演だったことはアンケート結果にも表れています。

池島先生、「GOOD JOB！」

【ヘルシートーク / 立川らく朝】

テーマは例年通り「笑いの効能」、笑うことでどうして健康になれるか、その仕組みと効果についての解説です。

観客の約8割は初めての方だと思われそうですが、リピーターへの配慮でしょうか、今回はマクラが長めで時事ネタも折り込み、最初から爆笑を誘います。らく朝師匠、今年も絶好調のようです。ところどころに折り込む小噺で笑いを取りながらの講演ですが、ここではメインテーマについて要約したいと思います。

死亡原因の1位は「ガン」です。2～3人に1人はガンになります。それはどういうことかという、仮に3人に1人とした場合、今そこで座ってるあなたの、両隣りの人がガンにならないければ・・・自分がガンになるということです（笑）。

ガン細胞は、健康な人でも体の中で1日に3000～4000個作られます。ではなぜそれでガンにならないのか？体の中をパトロールしてガン細胞を壊してくれる細胞、これを「ナチュラルキラー（NK）細胞」と言いますが、それが働いてくれてるからです。

しかしこのナチュラルキラー細胞が元気をなくす場合があります、そうするとガンを発症しやすくな

ります。その原因は、過労、寝不足、働き過ぎ、不規則な生活、不規則な食事、などです。働き過ぎ以外は皆覚えがあるのでは？（笑）つまりこれらがストレスになり、発症の要因になるということです。

では、元気をなくしたナチュラルキラー細胞を正常に戻し、活性化するにはどうしたら良いか？「笑い」が一番です。笑うことでナチュラルキラー細胞が活性化されます。

「笑う」ことによって血圧が下がります。「笑い」には、ストレスによって上がった血圧を下げてくれる効果があります。

次に糖尿病です。食生活の改善はもちろん重要ですが、「笑い」にも血糖値を下げる効果があります。糖尿病と高血圧が合併すると動脈硬化が起こります。これは3人に1人と言われます。先ほどガンにならなかった両隣りの人、そのどちらかは動脈硬化を起こすということです。動脈硬化は、死亡原因の2位「心筋梗塞」と4位「脳卒中」を引き起こします。

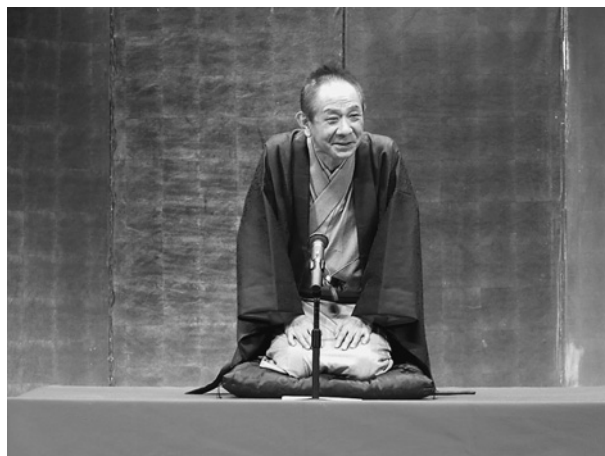
心筋梗塞、脳卒中を引き起こす5大危険因子は、①コレステロール②糖尿病③高血圧④肥満⑤タバコ、と言われています。

「笑い」で糖尿病や高血圧を防ぐことができるのですから、心筋梗塞と脳卒中も「笑う」ことで予防できるということです。

それでは残された死亡原因の3位は何でしょう？それは肺炎です。ここでも「笑い」は有効です。「笑う」ことで免疫力が上がり、予防につながります。

ここまで言ってきた通り、「笑い」は日本人の死亡原因の1位から4位すべてに有効だということになります。そうすると皆さん、「笑ってると・・・死ねないですよ！」（笑）

ヘルシートークの内容は基本的には同じですが、構成や小噺を少しずつ変えるなどの工夫がされて



います。今回は落語との時間配分の関係でややショートバージョンとなりましたが、鉄板ネタの小噺は今年も場内爆笑でした。

【古典落語「転失気」/立川らく朝】

大店の旦那が診察に訪れた医者から「てんしき」があるかと聞かれる。旦那は知ったかぶりをしてその場をごまかし、あとで丁稚の定吉を呼んで近所に「てんしき」を調べに行かせる。しかし誰もが知ったかぶりをするため、はっきりしたことが分からず、困った定吉は直接医者を訪ねて教えてもらう。本当の意味を知った定吉は、知ったかぶりをした旦那に仕返しをしようと嘘を教える。定吉のいたずらとも知らず信じてしまった旦那は、訪れた医者とともにちんかなやり取りをしてしまう。

落語通にはおなじみの「転失気」ですが、生の落語に接する機会がほとんどないこのような会で、しかも上手い落語家が演ると爆笑ネタになります。あらためて「よくできた面白い話だなあ！」と新鮮な気持ちで聴くことができました。

余談ですが、らく朝師匠は舞台設定やオチを改作して演じています。そのあたりの工夫が「立川流」らしいと思って確認したところ、「らく朝オリジナル」だということでした。「本寸法」などという気負いも拘りもない、今を生きる落語としての自由な芸風は、やっぱり「立川志らく」流かなと。

さすがですね。

【健康落語「溪流の宿」 / 立川らく朝】

結婚記念日に、10年前にも訪れたことのある温泉宿に再び宿泊。しかしすっかり近代的な宿に様変わり。でも、10年前の建物は旧館として残っていた。古い温泉旅館の女将と客夫婦とのエピソードを綴りながら、笑いの中にもガンへの心構えを訴える人情話です。

今回のハイライトとも言える、少し長めの「らく朝オリジナルストーリー」です。人情話という分類になるのですが、笑いの要素もかなり多いし、ガンに対するメッセージも織り込まれた健康落語でもあります。近代化の波に押し流される現実と、古い旅館や料理へのノスタルジーとが絡み合い、溪流の美しい情景が見えてくるような感動作です。構成の妙は、ストーリーテラー・立川らく朝の真骨頂といったところでしょう。

健康落語のいくつかはYouTubeで見ることができますが、「溪流の宿」はリストにありません。聴きごたえのある貴重な一席、堪能させていただきました。

【閉会式】

講演の後、下妻市歯科医師会会長・水上正人先生が登壇し、講演者2名に感謝状が授与されました。

→ らく朝師匠に；常総線が走るのどかな下妻の地に、たくさんの笑顔と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。

→ 池島先生に；「がんばったね！」の一言と、シモンちゃん（下妻市のキャラ）イラスト入りの感謝状でした。

予定時間を20分ほどオーバーしてしまいました。が、両講師とも内容を端折ることなくきっちり話



して下さいました。終始笑顔で講演・落語を満喫された観客の皆様は、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。さらには脳の活性化、血行促進、自律神経のバランスの向上に効果をもたらし、幸福感に包まれたことと思います。今回の講演会を通じて地域住民とのコミュニケーションを図り、また歯科医師会活動に対する関心と理解を深められたことと思います。少しでも多くの方々が、「笑い」によって健康を維持・回復していただくことを願いながら、すべてのプログラムが無事終了となりました。

【感謝】

下妻市開催に際しご協力・ご挨拶いただきました稲葉本治市長に感謝致します。また、準備段階から関わっていただいた下妻市保健センターの森陽子所長、石島真里子係長、小林静江係長、たいへんお世話になりました。おかげさまで講演会を気持ちよく運営することができました。

お手伝いいただいた、下妻保健センタースタッフの皆様、公民館スタッフの皆様、下妻市医師会、下妻市薬剤師会、下妻市歯科医師会にこの場を借りて感謝申し上げます。

そしてなにより、来場して大いに笑って盛り上げてくれた下妻市民の皆様に感謝です。

「下妻市に幸あれ！」

4. 「アンケート結果」 4 会場比較

最後に、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。今回は4回目となりますので、筑西市、桜川市、結城市での結果と合わせて掲載致します。

(入場者) (アンケート)

第1回	筑西市	289名	224枚
第2回	桜川市	250名	184枚
第3回	結城市	300名	262枚
第4回	下妻市	256名	208枚

なお、総数が異なりますので、単位は%で示します。

(1) 年齢、性別を教えてください。

(筑西) (桜川) (結城) (下妻)

☐ ~19歳	0.5	0.5	0	0
☐ 20代	0	0	0.4	1.0
☐ 30代	1.4	1.0	0.4	0.5
☐ 40代	2.3	3.3	3.5	3.9
☐ 50代	11.8	18.7	10.1	15.5
☐ 60代	84.2	47.8	29.8	28.5
☐ 70代	↓	20.3	46.5	39.6
☐ 80歳以上	↓	8.2	9.3	11.1
☐ 男性	41.0	22.3	31.5	25.6
☐ 女性	58.9	77.7	67.5	74.4
☐ どちらとも言えない	0	0	1.0	0

1回目の結果をみて60代以上が圧倒的に多い事を知り、2回目以降は選択肢を増やしました。ご高齢の方がこのような講演会に元気に参加してくれるのはとても良いことだと思います。落語ファンというと年齢層が高いイメージがあるかもしれませんが。確かに一見そのような数字に見えます。しかし、この講演会はただの落語会ではなく、「健康」と「歯科」も大きなテーマになっています。超高齢化と言われる人口構成、および健康がテ-

マの講演会ということも考慮すると、とくに落語だから高齢者が多いという図式は当てはまらないように思います。何の講演会でもイベントでもたぶん大差ない結果(50~70代中心)になるのではないのでしょうか。

(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?

(筑西) (桜川) (結城) (下妻)

☐ 開催市内	93.3	87.5	74.4	76.9
☐ それ以外の茨城県	6.7	12.0	24.4	22.6
☐ 茨城県以外	0	0.5	4.6	0.5
☐ 地球以外	0	0	1.1	—

☐ 徒歩	—	16.9	16.3	6.0
☐ 自転車・バイク	—	3.9	10.2	1.0
☐ 車	—	77.9	70.7	90.0
☐ タクシー	—	1.3	1.4	0
☐ 電車	—	0	1.4	2.0

「どちらから」については、もちろん地元が圧倒的に多いわけですが、他地区からの来場者も増えています。前年に参加して、「面白かったので今年も」と思ってくれたリピーターだと思われます。他地区では特に目立った広報活動はしていないのですが、何かの手段で知ってくれたのなら嬉しいことです。

交通手段について、今回はほとんどの方が車で来場でした。下妻市の中心地から離れた地域です。田舎はやはり車社会です。近くに常総線の宗道駅がありますが、通勤・通学以外の利用者は少ないようです。

(3) ご職業を教えてください。

(筑西) (桜川) (結城) (下妻)

☐ 学生	0.4	0.5	0.8	0
☐ 会社員	6.3	6.6	6.5	7.8

□公務員	3.6	2.7	2.3	8.8
□自営業	6.3	13.7	3.0	3.4
□農業	3.1	3.8	3.8	2.0
□医師	0	1.1	0.4	0
□歯科医師	2.2	2.7	3.4	2.9
□薬剤師	1.8	1.6	0.8	0.5
□医療、介護、福祉関係	2.7	2.7	1.9	5.9
□主婦	36.6	42.1	33.1	42.4
□無職	36.2	20.2	40.3	24.4
□その他	0.9	2.2	3.8	2.0

参加者の年齢層からみても、「主婦」「無職（≡リタイアした人たち）」が多いのは予測のつくところです。桜川、下妻で「主婦」が多いのも男女比のデータと一致するところです。下妻市では公務員と医療・介護・福祉関係者がやや多い数字です。今回のテーマ「笑って健康に！」を現場に活かしてもらえたらたいへんありがたいことで、我々が目指しているところの一つです。

しかし、毎回目につくのは医療関係者が少ないこと。一般市民向けの講演会という、やはり専門職は足が向かないのかもしれませんが、職業的な利益につながるものだとけっこう集まるのですが、文化的イベントなどは集客に苦心します。忙しくて健康に気を遣ってられない医療関係者にこそ、ぜひ聴いてもらいたい内容（＝健康になってもらいたい）、なのですが・・・広報手段を考える必要がありそうです。

（４）この講演会を何でお知りになりましたか？
（複数可）

（筑西）（桜川）（結城）（下妻）

□市の広報誌	40.9	44.6	58.5	68.4
□アクロスの広報誌・ポスター	—	—	14.7	—
□お店や施設などのポスター	—	—	—	8.7

□その他のチラシやポスター	12.0	14.1	9.1	—
□友人、知人から	10.2	21.2	16.6	13.6
□歯科医院・歯科医師から	4.4	14.1	13.6	14.1
□その他所属団体・グループから	39.6	19.6	—	5.3
□その他	0	0	0.8	1.0

４市を比較するとそれぞれに特色があるように思われます。

筑西市では「健康推進委員会」の活動が活発で、集客に多大な貢献をしてくれました。→「所属団体・グループから」

桜川市では地域の繋がり、ご近所付き合いが密接な様子うかがえます。→「友人・知人から」

結城市には「アクロス」が存在することで、このようなイベントに対するノウハウをもっているように思われます。→「アクロスの広報誌・ポスター」

下妻市では広報誌が市民にしっかり読まれていることが分かります。地域に根付いた文化、情報源と言えそうです。→「市の広報誌」

（５）いらっしゃった動機は？ （複数可）

（筑西）（桜川）（結城）（下妻）

□健康に興味がある	61.3	59.8	62.7	73.0
□落語が好きだ	43.1	47.8	58.2	57.4
□歯科に興味がある	19.1	16.8	22.8	22.1
□所属団体の勧めで	23.6	20.7	2.7	4.9
□友人、知人の勧めで	9.3	19.0	14.4	9.8
□暇だったから	4.0	3.8	7.2	2.5
□その他	3.1	1.6	4.9	1.0

結城、下妻では「所属団体の勧め」が少ない分、「健康」「落語」「歯科」の３項目がアップしており、とくに下妻市民の「健康」への関心度は高いようです。「落語が好きだ」の数字も意外に高いので、

生の落語に接する機会が増えると良いのですが。

所属団体・グループ活動の充実はもちろん大切ですが、広報誌やポスターを見て、自分の意志で興味を持って来場してくれることは本当にありがたいことです。首都大学東京・星旦二先生言うところの「きょうよう」と「きょういく」にもつながることかと思います。

「暇だった」という項目、実はこれ笑ってもらおうと洒落のつもりで入れたのですが、思いの外多くて（マジか！）逆に笑ってしまいました。

「大丈夫か、茨城！とくに結城市」

（6）講演の感想をお聞かせ下さい。

(筑西) (桜川) (結城) (下妻)

□満足	77.6	87.2	73.0	82.7
□ほぼ満足	18.9	11.0	19.2	14.3
□普通	3.5	1.8	7.0	3.0
□やや不満	0	0	0.4	0
□不満	0	0	0.4	0

おかげさまで毎回高い満足度を得ることができています。今回も「満足」「ほぼ満足」を合わせて97%という評価をいただきました。ごくわずかな数字の違いは、落語のネタの選択も影響しているかと思われます。落語のネタにはあまり面白くないものもあり、また客の好みも影響することを考えると、毎回変わらず高い評価を得られるのはたいへんラッキーなことで、らく朝師匠が適切な選択をしてくれている証です。らく朝師匠は本番までネタを教えてくださいません。「お楽しみ」です。いつ決定しているのか（あるいはその場で決めるのか）も不明です。しかしその選択を誤ることはありません。

参考までに、過去4回の健康落語・古典落語のネタを掲載します。

筑西市→「ろうそく」「権助魚」

桜川市→「合コン老人会」「替わり目」

結城市→「スポンサーズマン」「うなぎや」

下妻市→「溪流の宿」「転失気」

（7）どんな点が満足または不満でしたか？（抜粋）

1. 楽しい時間を過ごすことができました。「笑えること」が心にも身体にも良いということがよくわかりました。
2. 住民の方以外にも（例えば介護保険の事業所の職員）など多くの方にお聞きいただきたいと思いました。
3. 落語は大好きです。「笑点」はいつも楽しみの一つです。今日の「笑って健康に」は満足でした。すっきりして、今までの薬がいらない感じです。本日のような講演会を続けてほしいです。
4. 沢山笑いました。涙を出して笑いました。これからも健康になるよう笑いたいです。
5. 私も10年前に乳がんをしており、以前から「笑い」は健康に良いと聞いて知っていました。今回、健康に関する知識と一緒に「笑い」が体験できて、とても有意義な一日でした。近年問題になっている歯周病は、中年以降の人たち（自分を含む）にとって、歯だけの問題でなく、最悪の場合、命に関わる病気にもつながるみたいで、とても心配です。しかしながら、毎日の忙しさにかまけて、十分なケアが出来ないのが現状です。簡単に続けられる方法等があれば良いのですが。
6. 池島先生の講演がとても良かった。リーフレットもらってもなかなか家では読まないのに、講演会の中でリーフレットを利用してお話をしてもらおうと何が書いてあるかがわかり、家でも読もうと思った。
7. 「健口寿命」のことがよくわかった。30～40代にこの話が聞けるとよかった。今日からがんばります。少しでも健康寿命を延ばすために。笑いや笑顔あふれる毎日にしたいとつくづく

思います。

8. 司会の方の話もよかった。池島先生のお話、解りやすく聞く事が出来ました。又、らく朝さんの落語、現代と古典を両方聞けて、ほんとうに楽しかったです。
9. 笑いの大切さを再認識しました。今までお腹の底から笑った事が少なかったです。今日は思いきり笑いました。
10. 何年振りでの大笑いをしました。少し位の痛いとか、体調が悪いとか、くよくよしていたのがふっとび、すっきりしました。今回初めてこの様な集まりに出席し（1年半で80才ですが）もう少し元気に生きようという意欲が湧きました。

(8) 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。（抜粋）

1. 口腔ケアは今後も意識して行いたいと思います。年齢を重ねても清潔な口元でいたいです。
2. 笑い与健康・・・日頃から心がけていろいろボランティアに頑張っています。落語をちょっぴり取り入れていけたらと思いました。
3. 日常の事なので口のケアを大切に、健康を保てるよう心がけたいと思います。今日は楽しいお話ありがとうございました。
4. いろいろな歯みがき粉がありますけど、年齢とともに変えたほうが良いですか。3か月～半年に1回、歯の検診に行ってます。司会者がとても良かったです。
5. 講演会をもっと若い世代の人も聞いてくれるとよいと思います。今日はありがとうございました。
6. 施設に来て頂き、利用者様に落語を聞かせて欲しい。
7. 桜川でも受講しとても良かった。来年以降も



引き続き行ってほしい。

8. 歯科医師会のイキな計らいに感謝です。
9. 今まであまり意識していなかったのですが、口腔ケアの大切さを知りとても有意義な講演でした。
10. 75才で市からの健診が来ているので、早速行きたいと思います。

以上で、講演会レポートを終了します。

今回で4回目となる「笑って健康に！」ですが、地域住民の健康増進に少しでもお役に立てれば幸いです。県西歯科医師会としては、来年は第5回として常総市での開催が内定しています。県西5支部をサーキットしてファイナルとなります。

「待ってろよ、常総！」

第2部

「健康」と「落語」の適切な関係 ～落語通い6年間～

1. 今が旬のテーマ「笑い」

「健康」に対する「笑い」の効能というテーマは、今ではかなり浸透してきて、科学的な分析・証明もなされて注目を集めてきています。今年大阪では、学者とお笑い芸人が参加して、同様のテーマでのイベントが開催され、全国的に関心が高まっています。しかし4年前はほとんど前例のない企画だったので、どうなることか手探り状態、不安感いっぱいのスタートでした。講演者の立川らく朝さんについても、この時点ではまだ二つ目の落語家さんで、医師兼落語家という異色の存在として一部では知られていましたが、まだまだ知名度としては高くない存在でした。

しかし幸いにもそんな不安は杞憂に終わりました。4地区どこの市民も、歯科も含めた健康情報に高い関心を示し、また笑いにも飢えていたように思います。いずれの地区でもアンケート結果で97～98%の満足度を得られました。今ではマスコミでも注目の的になり、広く知られるようになったらく朝さんですが、2年前、昇進規定の厳しいことで知られる立川流の真打に昇進し、師匠と呼ばれるようになりました。落語の実力もさることながら、豊富な医師経験に裏打ちされた知識を駆使して全国を講演して回っています。医者や歯科医の講演会というと、なにやら専門用語が多くて難しくなりがち、いつの間にか居眠り会場といったパターンも見受けられますが、らく朝師匠の高座は笑いが絶えないため寝てる暇がありません。笑っているうちにいつの間にか健康情報が得られているってえ寸法だぁ！

2. 講演会に来てもらうには

「笑って健康に！」では、らく朝師匠の高座に先立ち、地区の歯科医師によるミニ講演を行なっています。本来でしたら、歯科医師会主催の講演会ですから、歯科医師からの情報発信・歯科情報を主に考えたいところですが、一般市民の集客及びアピール度を考えると歯科医師だけの講演ではいささかキツいかなと思われました。そこで落語、それも健康に寄与する落語というのは客寄せにはうってつけではないかと、そういう魂胆もあってらく朝さんに依頼した次第です。歯科医師の講演会に来てもらうために落語とパッケージにしてしまおうという作戦ですね。これを「抱き合わせ商法大作戦」と言います（駅伝の青学大・原監督のパクリ）。

普通の落語会でも講演会でもありません。ヘルシートーク、健康（創作）落語、古典落語、そして歯科の講演も、という1回で4度美味しい豪華版です。フルコースです。医者や歯科医による健康がテーマの講演会ということで、各地区の行政のバックアップ、さらに医師会や薬剤師会、健康推進委員などの協力を得ることもできました。

3. 歯科の領域は命に直結する

歯科領域の疾患が、糖尿病、心疾患などの全身疾患に関連していることはかなり知られてきました。その他、消化器系への影響は当然として、呼吸器系や認知症にまで影響しているという事実はかなりインパクトを与えるようです。さらに見た目（口元）にコンプレックスを抱えた方の場合、そのハンデによる心理的影響が社会生活にまで及

ぶ可能性も無視できません。コミュニケーションに支障をきたす懸念があるからです。つまり口腔の健康状態は、精神的なものまで含め、ありとあらゆる全身疾患に関連していると言っても過言ではないということです。当然かもしれません。「食べる」は最後の最後に残される生きる上での最も重要な機能ですから。

介護保険などに関わった方は実感していると思いますが、「歩行」がダメになっても、「風呂」がダメになっても、「排泄」がダメになっても、生きていくことはできます。しかし、最後に残る機能「食事」がダメになったら命に関わります。その「食べる機能」に関わる最も重要な器官は言うまでもなく「口腔」です。つまり私たち歯科医は、命に関わる最も重要な仕事を生業としていると言っても過言ではないのです。「医者に比べて、歯科医は命に関わらない仕事だ」などという自虐は大きな間違いです。歯科医は、自分たちの仕事が国民の健康寿命のキーを握っているというような責任とプライドを持つべきだと考えます。

「口腔の役割を野球に例えると1番バッター。そこからすべてが始まる」と言った某教授がいましたが、私はそれでも不十分ではないかと思っています。はじめの一步というだけではなく、全身の機能に様々な影響を及ぼすという意味では、むしろ「監督」の役割に近いのではないかと考えます。いくら良い臓器（選手）を持っていたても、口腔（監督）がそれを正常に機能させられなくては、体調（チーム）に不具合を生じてしまいます。その反対に、臓器（選手）があまり優秀でなくても、口腔（監督）さえうまく管理してくれれば、体調（チーム）に大きな支障はきたさない。つまり胃腸の弱い人でも、咀嚼能力と唾液の機能により十分カバーできる、といった具合。そんな関係性かと思っています。そこで私はサッカー監督に例えてみました。「あなたのお口はハリルホジッチ」こんな感じでいかがでしょうか。（ん、弱そう？なんかブー

イングが聞こえる気がするが、気にしない気にしない）。

4. 治療中心から予防中心へ

健康を維持する、そして健康寿命を延ばすためには、デンタルIQを高めて口腔の健康を保つことが最も効果的です。そのためには歯科の定期健診システムを国民に浸透させることが求められます。しかし現在の保険制度では、ほとんど治療に対する報酬しか支払われないのが現実ですよね。歯科医が努力して虫歯や歯周病を減らすと、自分たちの仕事なくなる、生活が困窮してしまうという矛盾した仕組みになっています。歯はできるだけ抜かない、削らない方が良いと言いながら、一方では、削らなければ、抜いて入れ歯にしなければ収入が減ってしまうというジレンマに陥ります。消防士に例えれば、「火事がなければ収入が得られない」みたいなものです。どう考えてもおかしいですよね？虫歯を減らそうと努力する歯科医を評価して、その取り組みに対しても報酬が与えられるべきです。現在の保険制度でも多少の評価項目はありますが、治療と予防（管理）のバランスがまったくとれていないのが実情です。

虫歯の撲滅にほぼ成功したと言われるフィンランドやスウェーデンなどに学ぶべきことがたくさんあります。思いきって治療中心の医療から予防中心の医療にシフトすることで、少し時間はかかりますが確実な成果が期待できるのです（たぶん）。わかっていながら厚労省は動こうとしません。国のお役人たちは、資料を隠したり、権力者に忖度したりするのは得意ですが、国民の健康にはあまり興味がないようで改革には後ろ向きです。口腔の健康を維持・増進することは健康寿命を上げる効果的な手段であり、それが医療費の削減にもつながるということは確実です。最近はテレビでも歯科健診の重要性を取り上げてくれることが増えてきています。地道に声をあげていけばいつかは

厚労省に届いて重い腰を上げてくれるのでしょうか。歯科医師会の活動に期待がかけられています。

5. 「予定調和」ばかりのテレビ

第1部「笑って健康に！」のレポートをお読みいただいた皆様、「笑い」がいかに健康にとって重要なファクターか、ガッテンしていただけたでしょうか。

「笑い」のある生活が健康に有効だということは理解したけど、ではどうやって笑えば良いのでしょうか？何の理由も無くては笑えません。笑うための手段が必要です。しかし、テレビを見れば、隠し事や謀り事ばかりの政治のニュースに腹を立て、テロやらミサイルやらの恐怖に怯え、笑うどころかストレスがたまるばかり。バラエティー番組はといえば、毎日同じような人たちばかりが出てきて、ディレクターの指示通りに、何を言っても手をたたきながら大げさに笑う「お約束」の笑いばかり。ほとんどがいわゆる「予定調和」の番組で、ぜんぜん笑えない。笑ってるのはテレビの中の人たちばかりで、見ている側はちっとも楽しくありません。ワイドショーも報道番組も、政権から圧力をかけられたせいで萎縮してしまって、ハプニングもアブナイ発言もほとんどなくなり、今のテレビからは臨場感もダイナミズムも失われてしまいました。作られた笑い、自己満足の笑いばかりって感じです。いったいどこに笑いを求めれば良いのでしょうか？

6. 「落語ブーム」って知ってましたか？

そこで「落語」です。それもテレビではない、シナリオ有りきの「笑点」でもない、生の落語をお勧めします。年配の方の中には「落語ってえとあれだろ、(寿限無)とか(時そば)とか(饅頭こわい)とかってやつだろ。昔よく聴いてたからだいたいもう知ってらあ。今さらって感じだなあ、べらぼうめえ」そうおっしゃる(江戸っ子みたい

な)方もいるかもしれません。実は私もそうでした。学生の頃に三遊亭円生とか古今亭志ん朝とか桂枝雀とかの落語全集をカセットで聴いて、「有名なネタはだいたいもう知ってるから、あらためて今さら聴く気もしないなあ」そんな感じでした。しかし現代の落語は昔のそれとはかなり違うことを知りました。

2000年を過ぎる頃から静かに「落語ブーム」と言われ始め、今も継続中です。落語家の数は東西で800人を超え、これは過去最大の数字です。「寄席」だけではなく、「ホール落語」と呼ばれる落語会が東京近郊ではほとんど毎日どこかで開催されていて、会場はどこも満員の盛況。とくに人気の高い落語家さんはチケットが手に入らないほどの状況です。そう言われても、テレビ中心の生活の方はピンとこないかもしれません。昔に比べて落語の番組はずっと少なくなり、誰でも知ってる有名な落語家と言えば笑点メンバーを含め10人そこそこかと思われます。

現代の落語は、語り尽くされ色あせた古典芸能ではなく、今を生きる現在進行形の、進化しつつある芸能です。ただしテレビとは相性が良くありません。短いネタでも10～15分、大ネタと呼ばれる話は30～40分から長いものでは1時間を超えるものまであります。基本的にその間CMは入れたくないので、なかなか地上波で放送することは困難です。さらにそれだけではありません。言葉や表現の問題もあります。落語に出てくる言葉にはテレビでは使えないものも多く(いわゆる言葉狩りの問題)、また廓話や与太郎をイジる話などでも注意を要する場合があるので、クレームを必要以上に怖れるテレビの世界では敬遠されてしまいます。結果、テレビの中のお笑いは、一発芸・瞬間芸の芸人さんがほんの一時期もてはやされては使い捨てにされ、(本来の芸ではない)トーク力に優れる者だけが生き残る世界になっています。落語はといえば、深夜やBSにわずかに残るのみになってし

まいりました。

7. 制限のない自由で危険な空間

一度生で「今の落語」を体験してみてください。「さんまは目黒に限る」ならぬ「落語はライブに限る」ことが分かっているだけだと思います。生の高座では何でもありです。放送禁止用語もないし、不適切な表現の制限もない、おおらかでオープンな空間です。(特別な場合を除き) 録音しない、記録も残さない、その時だけだから何を言っても洒落で済む表現の自由を謳歌できる世界です。何を言ってもその場限りということを客も演者も了解しているわけで、後から「あの時こんな不謹慎なことを言った」とか言うのは「野暮」と言われます。その場限りで楽しんで、外に出たらパッと忘れるというのが楽しみ方であり、暗黙のルールです。

落語のネタには実はもともとタイトルはありません。タイトルとして使われているものは、他の演者とかぶらないために便宜的に「符丁」として使われていたものです。内容をそのまま表しているもの(長屋の花見、道具屋、子ほめetc.)もあれば、あまり重要とは思われないキーワードがなぜかタイトルになっていて、タイトルを聞いても内容が想像できないもの(寝床、文七元結、妾馬etc.)もあります。内容についても原作があるわけではないので、こう語らなければならないという決まりは一切ありません。もちろん骨組みとなるストーリーはありますし、過去の「名人」と呼ばれた人を手本にする場合も多く見られます。しかしそれに縛られることはなく、どの場面から語ろうが、どこまでで切ろうが、時間の配分も自由です。肝心の「オチ」でさえ自分なりの工夫・解釈で変える演者もいるくらいです。演者なりの解釈や創意工夫がなければ「このネタは知ってるから」とばかりに飽きられてしまいます。

料理に例えて言うなら、ネタは単なる素材であり、それをどうアレンジして美味しい料理(落語)

に仕立て上げるかは料理人(落語家)の腕しだいです。落語家は、プロデューサーとディレクターとキャスト全員を一人で賄っている訳です(ついでに大道具、小道具も→扇子と手ぬぐいだけです)。創作落語だとさらに作家の仕事までします。ですから面白い落語かどうかは落語家で決まります。ネタも一つの要素ではありますが、実はそれほど重要ではないのです。「どの話が面白いか」よりも「どの落語家が面白いか」の方が圧倒的に重要です。落語はネタを聴くのではなく、落語家を見て(聴いて)下さい。

8. 落語通いの6年間

あたりまえですが、面白い落語家ばかりではありません。実のところ本当に面白い落語家の数はそれほど多くはありません。800人以上いる落語家の中で、落語だけで生活が成り立つ人は100人程度だという見方もあります。さらにその中で、売れっ子、人気者としてブームを支えているのは、せいぜい30~40人くらいか? まあ、50人以下でしょう。落語界も格差社会です。落語が面白いからと勧められて「寄席」に行ってみたものの、面白い落語に出会える確率はそんなに高くはありません。もちろんそれなりにリラックスして楽しめる場所ですから、がっかりするほどのことはないですが、今が旬の落語家に出会えるとは限りません。茨城からではしょっちゅう落語ライブに行くことは難しいと思いますので、ランダムに出演する「寄席」よりも、気に入った落語家を選んで見に行ける「ホール落語」がお勧めです。

きっかけは6年前、立川志らくの「芝浜」です。「芝浜」はよく知っていたつもりでした。でも泣けました。知っている話で泣けるとは思いませんでした。なんてこった!

そしてそれから「生の落語」の魅力にハマって現在に至ります。昔カセットで聴いていた名人と呼ばれる落語家など、それはそれで面白かったで

すが、現代の落語はかなり趣が違ってきていることを知りました。きっかけは6年前ですが、それ以前も笑点メンバーなどを中心に時々寄席や落語会に行っていました。しかしその「芝浜」体験以来、本気でこの世界を見てみたくなり落語通いを始め、記録（落語日誌みたいなもの）を付け始めたしだいです。

私が行くのは寄席ではなく、「ホール落語」と呼ばれるものです。寄席はいろいろな人を見られる楽しさもありますが、見たい人ばかりじゃないし、持ち時間も少なくて効率が悪いのが難点です。「ホール落語」ならば、自分が見たい噺家さんだけ選んで行くことができます。仕事から（ちゃんと仕事もしてますよ）休診日しか行けませんが、それでもけっこう月平均5～6回くらいは行けます。そのくらい数多くの落語会が開催されているということです。

9. どんな落語家を見てきたか

6年間の集計をしてみました。面白い（好きな）噺家さんがほとんど確定しているので、かなり偏ります。数字は、日数ではなくて何席か延べ数で数えました（たとえば独演会で3席やれば3となります）。

1. 立川談笑	85 (席)	11. 柳亭市馬	19
2. 柳家喬太郎	77	12. 春風亭百栄	16
3. 立川志らく	59	12. 林家たい平	16
4. 柳家三三	58	12. 桂雀々	16
5. 春風亭一之輔	57	15. 三遊亭白鳥	15
6. 春風亭昇太	48	16. 春風亭小朝	13
7. 桃月庵白酒	47	17. 柳家喜多八(故)	12
8. 三遊亭兼好	36	18. 入船亭扇辰	11
9. 立川らく朝	25	18. 柳家花緑	11
10. 立川談春	20	18. 瀧川鯉昇	11

テレビなどで有名な人もいれば、ほとんど知られていない人もいます。しかしここに挙げた人は、それだけ数多くの落語会に出ている人ですから、一般的な人気とそれほど極端な違いはありません。間違いなくかなり人気を得ている人たちです。

10. 落語家総選挙：柴崎Sellection

独演会など数多く開催・出演していて出会いの多い人もいれば、見たいけど高座の回数が少なかったり、チケットが買いにくかったりする人もいます。そこで今度は本当に面白いと思う落語家を見たい（聴きたい）と思う順番に並べてみました。つまり早い話が私の好きな落語家ランキングです。

1. 柳家喬太郎	11. 柳家小三治	21. 入船亭扇辰
2. 春風亭一之輔	12. 立川らく朝	22. 三遊亭円楽
3. 立川志らく	13. 立川談春	23. 柳家さん喬
4. 立川志の輔	14. 林家たい平	24. 桂宮治
5. 春風亭昇太	15. 柳亭市馬	25. 三遊亭萬橋
6. 立川談笑	16. 春風亭百栄	26. 三遊亭歌武蔵
7. 三遊亭兼好	17. 滝川鯉昇	27. 三遊亭小遊三
8. 桃月庵白酒	18. 桂文珍	28. 昔昔亭桃太郎
9. 柳家三三	19. 春風亭小朝	29. 橘家文蔵
10. 桂雀々	20. 三遊亭白鳥	30. 桂歌丸

独断と偏見ではありますが、この人たちはまず間違いなく、自信をもってお勧めできるセレクションです。どうぞ参考にしてください。「今を生きる旬の落語」をライブで見れば、昔から知ってたはずの落語のイメージが変わること請け合いです。大いに笑って、そしてますます健康になりましょう。

「NO RAKUGO, NO HEALTH !」

同好会 だより

第31回 茨城県歯科医師テニス大会に参加して

(社)珂北歯科医師会 成井 敏幸

平成29年12月3日（日）水戸グリーンテニスクラブにおいて、秋のテニス大会が開催されました。例年気候の良い日が多いのですが、ご多分に洩れず当日も快晴のもと風もなくベストコンディション、まさに『テニス日和』のなか熱戦が繰り広げられました。

6チームによる総当たり戦で、試合数は5試合となり本当にお疲れ様でした。ケガ人もなく（参加者の年齢が年々高齢化し、少々心配しておりましたが杞憂に終わり、むしろ若々しい動きに驚きながら、、、）本物のテニス好きが集い、どの試合も接戦でテニスを満喫した良い顔で大会を無事終える事が出来ました。

恒例のくじによるペア決めを行いました（どうしても組みたい宮内ご夫婦なかよしペアはそのまま）が、比企・網野組、平沢・川上組、そして山崎・村木組が『優勝候補』、そして谷川・森組、宮内・宮内組も『十分チャンスあり』という組み合わせでスタートしました。

成井・門脇組の第1試合はステディなプレイヤー山崎と緩急を使い分け、ジュニアの指導も行う（見た目からは想像もつかない理論派）疲れ知らずのスポーツマン村木組。第1ゲームから劣勢となりゲームポイントをとられたが、イージーミスからラッキーなポイントが続き接戦をものにした。第2試合は学生時代からの上級プレイヤー、隙の



ないテニス、マラソンもこなすスタミナの持ち主の川上。そしてテクニシャンの平沢組。逆立ちしても勝てない相手だが、気がつけば、門脇の野生のような運動神経がはまりまさかの無欲の勝利。そして第3試合、パッシングショットのスピードはプロ並、ポーチも素早い比企。間違いなく実力派だが優しいテクニシャン網野。大方の予想通り我々の完敗。第4試合は宮内組。回転の効いた嫌

らしいボールで攻める宮内、そしてボレー、ストロークとプレースメントのしっかりしたテニスをする奥様。スコア以上に内容は接戦であったが、たまたまのチャンスをものにし勝利。ラストの試合はドライブ、スライスと回転のいいボールで攻めてくる谷川。そしてロブ、ドロップショットと老獪なテニスでミスを誘う森。この試合はシーソーゲームで3-3となり、ふらふらで全く動けない成井（普段もヨロヨロしているが、）が、スポーティな新車を購入したばかりで動きがシャープな門脇に助けられ4-3の辛勝。

結局4勝1敗。平沢・川上組、比企・網野組もそれぞれ4勝1敗。

得失点で、成井・門脇組と平沢・川上組が並び同率となり、直接対決で私達ペアが勝っていたので優勝となってしまいました。まるで今年の流行語大賞のように年寄りを労り配慮した『付度テニス』のごとく、、、勝たしていただいたような。優勝 成井・門脇組。準優勝 平沢・川上組。3位 比企・網野組となりました。

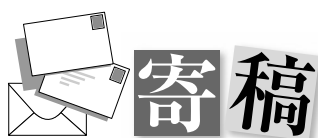
振り返りますと今年で31年間にわたりテニス大会が続いております。これもひとえに加藤先生、谷川先生、そして高野先生、石川先生等諸先輩方がこの会を立ち上げ、親睦を深めながら今日まで導いていただいたおかげであります。今日まで、全国歯科医師テニス大会に参加して『つくば』、『愛媛』、『京都』、『福岡』、『三重』、『小田原』、『高崎』、『天童』、『仙台』、『有明』、、、とテニス旅が懐かしく思い出されます。

最後になりますが、ご家族、従業員の皆様の参加也大歓迎ですので、是非テニス大会に参加してみてください。少しテニスをやってみたい、運動不足を解消したい、またストレス解消、健康管理のため、仲間作りに、気軽に参加していただきたいと思っております。

(敬称省略させていただきました事をお詫び申し上げます)



	宮内 宮内	谷川 森	平沢 川上	比企 網野	山崎 村木	成井 門脇
宮内 宮内		4-1	1-4	2-4	2-4	1-4
谷川 森	1-4		0-4	1-4	1-4	3-4
平沢 川上	4-1	4-0		4-2	4-1	2-4
比企 網野	4-2	4-1	2-4		4-1	4-2
山崎 村木	4-2	4-1	1-4	1-4		2-4
成井 門脇	4-1	4-3	4-2	2-4	4-2	



いばらきスポーツデンティスト養成講習会報告

茨城スポーツ・健康づくり歯学協議会プロジェクトチーム委員会

委員長 荻野 義重

去る9月24日（日）茨城県歯科医師会館において「いばらきスポーツデンティスト養成講習会」の第1日目を開催いたしました。

すでにご存じの先生方もいらっしゃると思いますが、改めて「いばらきスポーツデンティスト」の養成がなぜ必要なのか、簡単に書かせて頂きます。

日本歯科医師会において2015年4月1日付けで『日本体育協会公認スポーツデンティスト』が誕生しました。その後、協議会も立ち上がり、日本スポーツ歯科医学会の指導の下、国民が安全に各種スポーツ競技を行えるように支援し、もって国民のスポーツ振興及び競技力向上を図っていくことを目的としています。そして、昨年の岩手国体から国体の救護所設置要項の中に、初めて歯科医師という文言が盛り込まれました。しかしながら、日本体育協会公認スポーツデンティストの数は年間で各県2～3名程度しか認定されず、現状では認定者が追いついていません。そこで岩手県歯科医師会では「いわてスポーツデンティスト」を独自に作ることで、岩手国体において6種目に70名ほどのスポーツデンティストを救護所に派遣することが出来ました。茨城県においても2019年茨城国体が開催されることからスポーツデンティストの数が足りないことは明らかであり、早急に取り



会長あいさつ

組んでいかなければいけない課題でした。これまで茨城県歯科医師会では、スポーツ歯科の分野は、学校歯科委員会が担当しておりましたが、色々な制約などもあり、スポーツ歯科専門に活動出来る「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委員会」を設置し、今回の養成講習会の運営・進行を行いました。

9月24日（日）の講義初日は、台風が関東に接近していることで交通渋滞などが心配されましたが、53名の受講申し込みがありました。

講義1は「スポーツ医学概論」として筑波大学体育系准教授の向井直樹先生、講義2は「スポーツ外傷」として筑波大学医学医療系講師の鎌田浩史先生、講義3は「スポーツ障害」として国立スポーツ科学センター副主任研究員の蒲原一之先生、

講義4は「スポーツ現場での救急処置」として筑波大学体育系助教の福田崇先生、講義5は「スポーツとドーピング」として渡部厚一先生がそれぞれ講演され、初日の講義は終了しました。

初日の講義に参加できなかった先生方は、後日10月1日（日）に1日かけてDVD講習を受けて頂きました。

講習会2日目は、10月22日（日）10時から前回と同様、茨城県歯科医師会館講堂において開催しました。講義1は「スポーツと栄養」筑波大学体育系准教授の麻見直美先生、講義2は「トレーニング理論」として筑波大学附属水戸地域医療教育医療センター茨城県厚生連総合病院水戸協同病院リハビリテーション科の芋生祥之先生、講義3は「スポーツ生理学」として筑波大学附属水戸地域医療教育医療センター茨城県厚生連総合病院水戸協同病院総合診療科教授の小林裕幸先生、講義4は「スポーツとメンタル」として筑波大学体育系教授の坂入洋右先生、講義5は「スポーツ歯科外傷と対応」として日本大学松戸歯学部顎口腔機能治療学講座専任講師の鈴木浩司先生がそれぞれ講演されました。やはりこの日の講義を受けることが出来なかった先生方は、後日11月5日（日）にDVD講習を受けて頂きました。

11月12日（日）はマウスガード製作実習として午前・午後に分かれて、それぞれ先生方の口腔内模型を準備して頂き、ラミネート法（積層法）にてマウスガードの作成から調整まで行って頂きました。

今回「いばらきスポーツデンティスト養成講習会」を受講された先生方には、来年2018年4月1日付けで認定証が授与され、茨城国体に向けてさらなる研鑽を積んでいただきます。また、茨城国



向井直樹先生



マウスガード製作実習

体において救護所派遣の要請があった場合には実際に活動していただきたいと思います。その先には2020年東京オリンピック・パラリンピックも控えており、茨城県においてはカシマスタジアムにおいてサッカー競技が行われます。

これからの健康寿命はスポーツ健康、そしてスポーツと歯科が関わってくると思います。

今回の事業を機に、県民の方々また国民の方々がスポーツデンティストという言葉を身近に感じていただき、健康に暮らすために歯を守り、スポーツ競技においても口腔外傷の予防に心がけて頂けると思います。

東京オリンピック・パラリンピックに向けた 講演会（IOC委員） およびシンポジウム

茨城スポーツ・健康づくり歯学協議会プロジェクトチーム委員会

委員 寺澤 秀朗・深谷 聖

去る平成29年11月23日（祝・木曜日）に東京オリンピック・パラリンピックに向けた講演会（IOC委員）およびシンポジウムが日本歯科医師会館において開催されました。

講演会は東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の大会準備運営第一局（医療）アドバイザーの近藤尚知氏が「オリンピック競技大会における歯科医師の役割ーリオデジャネイロオリンピックの視察から」、日本歯科医師会常務理事の小林慶太氏が「TOKYO2020に向けて歯科医師としての取り組み」、国際オリンピック委員会のDr.Tony Clough氏が「トップアスリートのオーラルヘルス 見た目は健康、口の中は？」と「オリンピックの競技会場における歯科プログラムー負傷したアスリートのマネジメント」、国際オリンピック委員会委員のDr. Paul M Piccininni氏が「オリンピックにおける歯科プログラムの過去と現在の状況とそしてTOKYO2020に求めるもの」と題して講演されました。

講演会に先だって、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の大会準備運営第一局医療サービス部長 宮本 哲也氏から歯科医療が充実していない地域を含めて世界各国から多くの選手が訪れることや、選手が最高のパフォーマンスを発揮できるように、晴海に設置される選手村内に歯科を含む総合診療所を開設し約2ヶ月間提供していくこと、その歯科診療の運営については、多くの歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士の積極

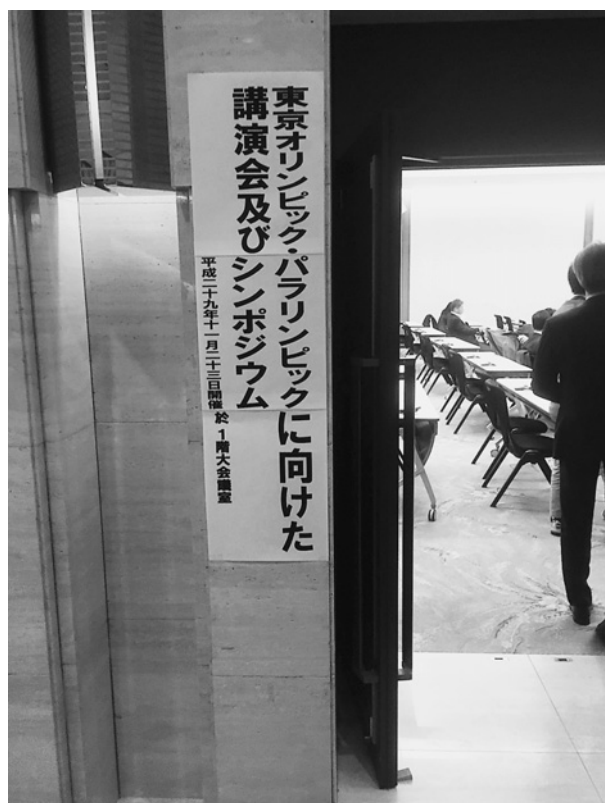
的な参加が不可欠であり、さらに、口腔内の外傷が懸念される競技においても、救護活動の一環として、多くの歯科医師の参加が必要であることを話されました。次いで、日歯会長から3年後に向けて準備を進めていること、合宿地が各地に広がる可能性がある中、そうした意味でも各地区から多くの関係者が参加していることには意義があり、さらに、本日のディスカッションが、オリンピックに加えて今後のスポーツ歯科医学の発展に向けていろいろな情報と示唆を与えてくれる可能性に期待していることを話されました。

次いで講演会において、近藤氏はリオ大会期間中に433個のマウスガードが製作され、一日最大141人の選手が選手村内の歯科診療所を受診したこと、そして、東京大会における受け入れ態勢などについて講演されました。小林氏は東京大会に向けた歯科医師会や歯科医師の取り組みについて講演されました。Dr.Tony Clough氏はトップアスリートのオーラルヘルスとして、歯科治療費の問題やトレーニング時間を確保するために歯科治療を受診しない現状や、埋伏智歯による下顎骨の骨折のリスクや外傷予防に対してマウスガードが有効であること、口腔の健康状態が劣悪であるとスポーツパフォーマンスも落ちることの他、顔面口腔領域のスポーツ外傷時の緊急対応法などについて講演されました。Dr. Paul M Piccininni氏は過去のオリンピック期間中に選手村内の歯科診療所を受診した患者数が平均して夏季大会12,000人で冬季

大会3,000人に達することや、ロンドン大会やソチ大会では選手村内の診療所の中で歯科診療所が2番目に患者数が多かったことから実際にはアスリートが歯科を必要としており、そのアスリートの中には歯磨きもせず、歯科治療も受けたことが無い者もいること、そのような状況での選手村内の歯科診療所での治療に対する考え方などについて講演されました。まだまだ、紹介しきれない貴重なお話をうかがうことができました。

今回、この講演会およびシンポジウムに出席させていただきましたことを感謝し、この経験を2019年いきいき茨城ゆめ国体に向けて、いばらきスポーツデンティストの活動に活かしていくことができると思います。

(文責 寺澤秀朗・写真提供 深谷聖)



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。

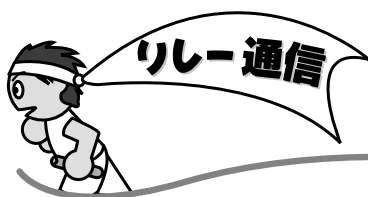
「茨歯会報」は会員皆さまの会誌です。臨床におけるヒントや趣味、旅の思い出など、また地区歯科医師会や同好会・同窓会の様々な活動（研修会、厚生事業）など何でも結構です。会報をフルにご活用下さい。

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



No.234

私の好きなこと

(社)珂北歯科医師会 浅香 康仁

開業から35年、振り返ってみるともうこんなに経ったんですね！ザッと今日までを思い出して書き綴ってみます。

子供の頃から車好きで、特にあこがれのオープンカーを中古で購入してからは、気のあった仲間とツーリングや家族でドライブを楽しむ、これが車趣味の始まりでした。

同業の車好き仲間数名でDAC（dental automobile club）と言うグループを作り、早朝や一泊ツーリングなどを企画し、福島、軽井沢、箱根、ちょっと遠い所では名古屋などにも出かけました。今でも、年数回のDACの集まりには車談議に花が咲き、時間を忘れて盛上ります。

そろそろツーリングでも企画しましょうか。

ドイツ車にのめり込んでからはサーキットにも足を運ぶようになり、信頼性の高さからP車の虜になりました。



サーキット



DAC

2001年から茂木で始まったレーシングカートの耐久レースに10年間参戦しました。7時間もの耐久となるとドライバーとピットクルーのチームワークが勝利のカギになります。まさにレース終了のフラッグが振られた時の達成感、チーム全員が感動、興奮、感激の連続で、これが10年続けられた源です。

A先生と私とのチームで、最高位のMVPをとれ



レーシングカート



ツアー

たことも楽しい思い出です。

2011年の震災でサーキット場が修復工事で一時閉鎖され、これを機にレース活動を休止してしまいました。

震災が色んな意味で私の転機にもなりました。「明日どうなるか分からないなら、楽しめるうちに楽しもう。」強く思った出来事でした。

2013年からP社のトラベル企画、ドイツツアーに参加しています。ドイツ、スイス、フランスなどヨーロッパを車で走ってみると、日本との車文化の違い、走行の違い、景色、建物の素晴らしさ、運転と観光が一体となったこの旅行は最高の楽しみになっています。

以前の私でしたら8日間の休みは絶対無理、仕事でも引退したら行きたいと思っていたでしょう。今では、また来年も参加出来るように仕事に励む良い刺激になっています。

2015年タイムラリーに参加する機会がありました。初めての本格的ラリー、あの堺正章氏も参加



ラリー

されており、そのオーラに圧倒されてしまいました。車種や道具はこだわったらきりがありませんが、区間時間をピタリと合わせて走るのも、コマ地図と距離を見ながら走るのも競技してる感が充分あり、最近ではこの競技にはまりつつあります。

今年も地元ひたちなか市のヒストリックラリーや、ポルシェクラブのタイムラリーなどに参加しました。夢はラフェスタミレミアに妻と参加することです・・・かね。

ここ数年は音楽の趣味も復活し、5人の歯科医師仲間とバンドを結成し活動しています。

バンド名は「Great Grin & Touch」略して、GG&Touch ジージータッチ、、、じじい達 です。

構成はリードギター、セカンドギター、トランペット、トロンボーン、パーカッション。私はトロンボーン、中学の部活で吹いていました。

現在ひたちなか市歯科医師会の納涼会、忘年会に発表していますが、それに向けての練習がまた辛くも楽しい時間となっています。

このように振り返ってみると楽しい事だけが思



バンド

い出として浮かんできます。今後も健康に留意しながら色々と行動の幅を広げていければと思っています。

今回は、バンド仲間ですいつも皆を盛上げていただいている大先輩の珂北歯科医師会ひたちなか市の野沢正仁先生にお願いします。先生、楽しいお話宜しくをお願いします。



フィンランド研修ツアー

(社)茨城西南歯科医師会 小倉 直子

平素より茨城県歯科医師会の皆様には大変お世話になっております。西南支部所属小倉歯科医院、院長をつとめております小倉直子です。紙面の都合上、かいつまんでではありますが、今年2月上旬に主人と共に参加した、フィンランド研修ツアーについてご報告させていただきます。

この研修ツアーは、「日本むし歯予防研究会」創設20周年を記念して開催されました。ツアーの目玉は、キシリトール研究の第一人者、カルコ・マキネン名誉教授参加のキシリトールセミナーです。私はこれまでヨーロッパを旅した事が無かったので、時差や習慣の違い等に不安を感じておりましたが、診療所改装のため一週間休診せざるをえない状況になった為、思い切って参加を決意いたしました。

ヘルシンキへのフライトは緯度が高いということもあり、思いのほか短く（9時間程度）、「もう着いてしまったのか」というのが実感でした。寒さは大変厳しく、マイナス40度対応のダウンジャケットを着ていきましたが、夜間はそれでもちょっとした隙間から冷気が入ると、悪寒が走るほどでした。しかも今回の講演会場は講師の希望により、北極圏にあるキッタラ近郊です。会場に行く前日に、たまたま私の同窓生（日本歯科大学）八田みのり先生が、キシリトール研究で有名なトゥルク大学に留学していたため、特急列車に乗りこみ同大を訪問しました。そして駆け足ではありますが八田先生に大学病院、研究室等を案内していただきました。時間の都合により久しぶりの再開

を惜しむ間もなくその日のうちに国内線に乗り込みキッタラへ移動。いよいよ北極圏です。二日目となると体が寒さに順応して、マイナス20度なんのその。日本のスキー場にいる程度の感覚になりました。

明けて3日目、セミナーの開始です。現地の講師陣はいずれもトゥルク大学所属の教授達でした。最初の講義はエバ・ソーダリング教授によるキシリトールの現在の臨床応用について。フィンランドでは母子感染の防止に力を入れており、妊娠するとキシリトールガムが国から配布され、出産前から母体の口腔ケアや生活習慣指導を受ける事が義務づけられます。その結果、安定した齲蝕予防の成績を上げている事を学びました。つづいてペンティ・アラネン教授による疫学の講義。1975年のトゥルクシュガースタディの紹介から始まり、過去から現在までのフィンランドの疫学調査についての解説が中心でした。フィンランドにおいてキシリトールの導入が国家規模で行われ、数十年に及ぶ疫学データにより、明らかに同国の齲蝕が減少していった経緯を知る事ができました。そして最後はマキネン教授によるキシリトールの作用機序の生化学的観点からの講義です。臨床、疫学、そして生化学と盛りだくさんの内容に頭の中がいっぱいになってしまいましたが、特に印象的だったのは、やはりマキネン教授の講義で、まるで私達がトゥルク大の学生になったかのような、真摯にキシリトールについての基礎を若い世代に伝えたいという熱意がこもった講義で、教授のお人柄

の素晴らしさに感動いたしました。

翌日も朝よりマキネン教授の講義が続きます。近年キシリトールの齲蝕予防効果に疑問を持つ論文が散見されることへの教授ご自身の考え方、そして歯科のみならず医科領域へのキシリトールの臨床応用についての最新の試みや今後の展望についてお話され、今回のセミナーは終了となりました。先生方は皆さんとても気さくな人柄で、懇親会等では大いに盛り上がりました。

そしてキッテラ最終日、現地の歯科保健センターを視察。同州の疫学データを拝見し、人口の少ない極地においてもキシリトールを中心とした齲蝕予防が成功している事を知りました。また施設を見学し現地歯科医、歯科衛生士とフランクな雰囲気日本でフィンランドの歯科医療の違いを語らいました。同日午後、国内線にて再びヘルシンキへ。

翌日はフィンランド最終日、フライトは午後なので午前中はヘルシンキ市内にある国立の歯科診療施設を見学。現地で勤務する日本人歯科医より、フィンランドにおける濃密で徹底した国家規模の歯科予防システムについてレクチャーを受けたり、フィンランドの歯科治療は重症度により完全に担当医療機関が分業化されている事を、実際に使用している予約システムを使って解説していただきました。

観光する間もあまり確保できない弾丸ツアーでしたが、齲蝕予防について現場の空気を肌で感じ



る事ができたのは貴重な経験となりましたし、日常臨床における私自身のモチベーションアップに繋がりました。大変つたない文章で恐縮ではございますが、私からの報告とさせていただきます。

次はいつも笑顔で優しい先輩、同じ西南支部でお世話になっております仙波満江先生にバトンタッチさせていただきます。よろしくお願いいたします。



茨城県知事表彰

森永 和男先生（水戸市）

先生は、長年にわたり、地域住民の歯科医療に専念するかたわら、平成13年4月から8年間、県歯科医師会代議員として、会組織の運営に尽力された。また、平成21年4月から平成23年3月までは県歯科医師会副会長として、平成23年4月からは県歯科医師会会長として、県歯科医師会の公衆衛生事業の推進と会員の歯科医学、医術の研鑽教育に取り組まれました。

これらの功績により11月13日、茨城県庁講堂で開催された茨城県表彰の席上、茨城県知事より表彰されました。心からお祝いを申し上げ、益々のご健勝をお祈り申し上げます。



文部科学大臣表彰

小澤 一友先生（常陸太田市）

先生は、昭和51年4月から、平成28まで41年間にわたり、常陸太田市立南中学校、北中学校、郡戸小学校、郡戸幼稚園、久米小学校、久米幼稚園、特別支援学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日に三重県総合文化センターで開催された平成29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。



日本歯科医師会会長表彰

志村 俊晴先生（取手市）

先生は、長年にわたり、地域の歯科医療に専念する傍ら、茨城県歯科医師会の歯科保健普及活動、警察歯科医会の活動、防災・防犯活動に積極的に関わり、広く公衆衛生活動に尽力された功績により、11月11日に富山県民会館で開催された平成29年度全国歯科保健大会の席上、日本歯科医師会会長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。



厚生労働大臣表彰

鈴木 潤一先生（潮来市）

先生は、43年以上にわたり、地域の歯科医療に従事し地域住民の歯科保健の向上に尽力する一方、茨城県歯科医師会の県民向けの歯科保健普及啓発活動に積極的に関わり、県民の歯科保健の意識向上に努め、また新たな会館の建設にあたり、8020・6424情報センターの設置、3年制の歯科衛生士養成学校の設置に尽力された功績により、11月11日に富山県民会館で開催された平成29年度全国歯科保健大会の席上、厚生労働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。





11月下旬、くろがね温泉を目的に安達太良山を訪ねた。

当日は強い寒波のため登山口から積雪があり、時折吹雪で視界が遮られるコンディションだった。夏場は色鮮やかな高山植物を楽しめるハイキングコースが、雪、岩、灰色の雲のモノクロームの世界である。何度も引き返すことを考えながら、頂



上までたどり着くと気温は -10° ！低温のためスマホは電源が入らず、写真を撮ろうとしても素手を出す気にならないくらい風が強かったため、早々と頂上を引き上げくろがね温泉に向かう。

何度かトレースを見失い、思案するたびに登山者が現れたのはラッキーだった。

くろがね温泉は安達太良連峰鉄山（くろがねやま）の下、標高1,700mに位置する山小屋に併設されている。山小屋は未だにランプが吊るされ、ダルマストーブが活躍している。

ここに到達するためには登山道に行くしかない、源泉かけ流し温泉である。

3畳分ほどの小さな湯船から、立ち入り禁止となっている源泉地帯とその奥に鉄山を望むことができる。硫黄の湯の華が浮かぶ温泉に浸かっていると、先ほどまでのツライ思いは消え去りリラックス。



この温泉の歴史は古く、平安時代には既に温泉として親しまれていたそうです。麓に位置する岳温泉の源泉であり、下りの登山道は馬車道と呼ばれ、道脇には引湯用の樋が設置されていました。雪山のトレーニングと温泉で充実した休日でした。
(樹)

クリスマスイルミネーションが輝く中、東京ミッドタウンガーデンテラス4Fにあるビルボードライブ東京ヘスティーブ・ルカサーのライブを観に行ってきました。スティーブ・ルカサーは私のお気に入りのギタリストの一人で、TOTOの時代の時はよく聴いていました。私のTOTOのアルバムのお気に入り「Turn Back」と「TOTO IV」です。ビンテージギブソンレスポールの音を十分に堪能できます。ビルボードライブ東京はこじんまりしたとてもいい大人の雰囲気のあるライブハウスです。演奏を聴きながら飲食をすることができ、至近距離で観ることができるので、今まで双眼鏡でモニターを見ていた私のライブ観賞は何だったのかと思います。演奏前と後で、エフェクターボードを至近距離から見ることができ、ギター小僧

にはたまらない時間でした。演奏時間は約1時間程で短いですが、至近距離でとても濃度の濃い演奏を楽しむことができ、十分満足する事ができました。やはり本物の演奏を聴くと、自分のギターに対するモチベーションが上がります。また機会があれば、積極的に聴きに行きたいと思います。

(勝)

「還暦同窓会のお知らせ」のはがきが届いた。中学校を卒業して45年。

いよいよ還暦を迎える。遠い未来のように思っていたら目の前にいる、そんな不思議な感覚である。59歳でも50代ということでもまだまだ（何がまだまだ、？）と思っていたが、60歳ということは60代に突入、大気圏に突入した流れ星？をイメージした。いわゆる老人（スーパー老人も大勢いる

が、）を想像してしまう。60歳は厄年でもある。赤いちゃんちゃんこや赤い下着を身に着けるのは、赤いものは魔除けや厄払いをするから。暦が還るというところから生まれた年に戻る、つまり赤ちゃんに戻って第二の人生に生まれ変わるということらしい（諸説あるようだが、）。振り返って自分の還暦は？いい事も悪い事も含めていろいろな出来事があった2017年は、まさに人生の節目の年であったと感じた。先日、久しぶりに子供達に会い、還暦ということで浅草の今半で祝ってくれた。ちょっぴりうれしく、ちょっぴり悲しい複雑な心持ちであったが、。このごろは体力、気力も確実に衰え、物忘れも多く粗大ゴミ化しつつある自分を認識しつつ、赤Tと赤パンをはいて、これからの第二の人生を考えたい。

(生る)



みんなの写真館

Photo
Gallery



チトーユーゴスラビア大統領の別荘



内戦



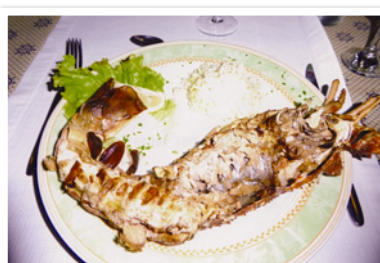
中世の城塞



ドブロヴニクの朝焼の城塞



手長エビのグリル



ロブスター（半身）



ネクタイの発祥の地

クロアチア・スロベニアの旅

(社)茨城県南歯科医師会 齊藤澄夫

会 員 数

平成29年11月30日現在

支 部	会員数(前月比)
日 立	122
珂 北	142
水 戸	154
東西茨城	70
鹿 行	106
土浦石岡	175
つくば	122
県 南	178
県 西	154 +2
西 南	104
準 会 員	3
計	1,330 +2

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、ご自宅の古いアルバムに埋もれた写真などをお送り下さい。

1種会員 1,153名
2種会員 45名
終身会員 129名
準 会 員 3名
合 計 1,330名



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 30 年 1 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 渡辺 進

編集人 柴岡 永子



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。