



ご当地 **太坊さん** 茨城

茨 歯 会 報

No.596

茨城県歯科医師会
Ibaraki Dental Association

February
2019
平成31年

2





Contents

デンタルアイ	1
森永 和男	
理事会報告	3
会務日誌	5
地域保健委員会だより	7
学校歯科保健委員会だより	14
専門学校だより	15
地区歯科医師会だより	17
飯島 重樹	
寺澤 秀朗	
柴崎 崇	
寄稿	32

表紙写真について

神磯と天の川（大洗町）

2月の凍てつく未明、神磯の鳥居に天の川がかかる。

月明かりのない夜であることも条件の一つで、年に数回しか撮影することができない絶景である。

（社）水戸市歯科医師会 飯島 重樹

歯科の過去、現在、未来



会長
森 永 和 男

国民皆保険制度の源流は、明治時代の後藤新平の政策提言に遡ると言われている。後藤新平がドイツ留学から帰国し、明治25年に衛生局長に就任した際、西欧の医療制度を範として日本に導入した。当時は農山漁村の健康保全という形で一部の人たちの組合制度として立ち上げたと言っている。

その後、昭和36年、資本主義の日本に社会主義的とも思われる国民皆保険制度を取り入れた。これは今から考えると本当に画期的制度だと私は考える。これを叶えることが出来たのは日本古来の大家族制度が存在し、日本人独特の感性というか考え方である、他人の事も自分の事という考え方、すなわち隣人の事でも放っておけないという儒教の考え方から来たのであろうと考えている。

当時、現在の様に核家族がほとんどであり、利己的考え方、ひいては経済至上主義の考え方であったならこの制度は出来なかったであろうと考える。世界に類を見ない画期的な制度であることを国民に知って頂きたい。

当然、歯科もその恩恵にあずかったのであるが、甘い考え方からこの制度の活用を歯科医師会が誤ったのもこの時代であった。

昭和40年代に高度経済成長期が到来し、食

事も西洋化し飽食時代に日本も入った時期でもあった。必然的に砂糖の消費量もうなぎ登りになった。その結果として何が起こったかというと、う蝕の蔓延である。国民の100%近くの人がかう蝕に罹る事態となった。結果として歯科医師不足が生じ、3時間待って3分の治療と酷評された時代でもある。需要と供給のアンバランスが生じ、結果として差額徴収も認められ、当時（昭和50年代）金属床、メタルボンドと歯科医師中心の歯科医療が始まっていった。ここで歯科医師会の中で将来の甘さがでたのであろう、当時の厚生省が打ち出した歯科医師の増員を図るための歯科大学の増設に日本歯科医師会が同調してしまった。この背景には歯科大学への受験者数が激増し、開業医の子女も入学しづらくなったこともあろう。一挙にこのことが進んでいった。各大学の自治会でも将来に対する危機感を持ち、当時の六歯科大学で学生協議会が発足し、この流れに反対すべく東京都歯科医師会、日本歯科医師会に「う蝕を作った原因の究明をせず短期的な現象に流されることは将来歯科医療の質の低下を招き、歯科医師のステータスをなくし、結果的に国民の健康のために何の利益ももたらさない、長い目で将来を見据えて欲しい。」と運動を展開したことが思い出さ

れる。しかし、この流れには勝てず、歯科大学の乱立が起こってしまった。

これが歯科医療の暗いトンネルの始まりと感じている。また、これらの甘さから歯科医療の考え方も狂ってしまった時代でもあった。それは国民皆保険制度改革の時であった。この改革で厚生省に甲表、乙表の選択を迫られた時、医師会は保険中心の乙表を選択したが、歯科医師会は甲表を選択した。すなわち保険は二の次と考えたのである。この時、次の時代を見据えていれば当然乙表を選ぶべきであったろうと考える。この選択を誤った事が後々大きな禍根を残してしまったと考える。

昭和60年代に入り、親の考え方の変化、歯科医師の献身的な努力もあいまって、う蝕は落ち着きを取り戻してきた。しかし、国民の歯科に対する考え方は「う蝕を治す医者、痛ければ治してもらえば良い」という健康のバロメーターとは考えてもらえない時代となり、多く出来た歯科大学も入学定員割れという最悪の状態が続いたのは記憶に新しいと思う。

歯科の果たす役割は何なのかと遅まきながら考え出したのが平成に入ってからである。奇しくも平成に入って高齢化社会の兆しが見え始め、予防医学の大切さが注目され始めた時である。日本歯科医師会が今までの苦しい時期の中で模索していたのもこの時期であった。このため、いち早く日本歯科医師会と厚労省が共同で将来を見据えて8020運動の展開を平成元年に始めた。当時は本当に手探り状態だったと思う。しかし、この事業が結果的に現在の歯科界に光

明をもたらすものだったと思う。

現在は超高齢社会となり、医療のあり方も変化し、生きる医療から生活を支える医療へと転換が図られつつある。まさに歯科にとって追い風が吹きつつあるのである。すなわちこの医療の変化の先頭に立つのが歯科医療であり、口腔医療だと考える。健康の維持にはまず口腔機能の管理が第一であるという事をしっかり把握して行動するのがまさに現在だと考える。

ではこれからの歯科医療の進むべき道は何なのかを考えたとき、それは過去、現在に経験してきたことを教訓に予防医療をいかに保険内に導入出来るかだと考える

WHOは健康の要因の中で医療の役割はたかだか10%に過ぎず、生活習慣が50%を占めると述べているという事実である。すなわち高齢者にも出来るだけ働いていただき、夢（目的）を持って生きることを勧める事を考えなければならない。

それには紛れもなく、食べる、話す、笑うという口腔機能の充実に他ならないのである。これが達成出来なければ超高齢社会は乗り切れないと考える。

次世代を担う先生方をお願いしたいのはこれらを達成するためには、目先だけの現象にとらわれず過去の失敗を教訓に、何か起こった時には「なぜか」を考え、原因を追及し、長い目で歯科医療のあり方を常に模索するということの問題提起したい。これを貫徹すれば歯科の未来は明るいものと確信する。

理事会報告

第9回理事会

日 時 平成30年12月20日（木）16時

場 所 茨城県歯科医師会館 会議室

報告者 増本章典

1. 開 会

2. 会長挨拶

3. 監査報告

4. 報 告

(1) 一般会務報告

(3) 開業予定の歯科医院について

(4) 【県央地区認知症を語る会】「認知症 フォーラムin水戸」への後援依頼について

(5) 【筑波大学附属病院】「平成30年度がん患 者口腔機能推進事業の研修会」への後援依頼 について

(6) 疾病共済の支払いについて

つくば地区 1名 18日

(7) 日歯「嚥下機能評価研修会」への参加者推 薦について

(8) 委員会報告

5. 協議事項

(1) 入会申込書の受理について

勝瀬 泰淳先生 珂北地区 1種

松本歯大卒 承認

仮谷沙矢香先生 土浦石岡地区 2種

日大歯卒 承認

佐藤康太郎先生 西南地区 2種

昭和大歯 承認

(2) 平成31年地区新年会の役員派遣について 承認

(3) 「第74回日本体力医学会大会」への後援依 頼について 承認

(4) 【女性歯科医会】平成30年度事業費補助に ついて 承認

(5) 平成31年度施設基準の届出のために必要な 講習会の開催について 承認

(6) 平成31年度会費免除申請について 承認

(7) 介護保険講演会の講師謝礼について 承認

(8) 茨城県よい歯の学校表彰「歯科医師会長
賞」について
承認

(9) 平成31年度委員会事業計画及び事業予算
(案) について
承認

(10) その他

○行事予定について

1月17日(木)

14時～16時

第10回理事会

(水戸プラザホテル)

16時～18時

平成31年新年会

(水戸プラザホテル)



株式会社 岩瀬歯科商会



**SIGNO
NEXT**



昭和の幕開けと共に栃木県で創業した弊社は、今年で90年目を迎えます。
皆様方への感謝を忘れず、未来を見据えた歯科ディーラー像を創造して参ります。

■ 一般社名 株式会社 岩瀬歯科商会

■ 代表取締役 岩瀬 浩二

■ 代表取締役 岩瀬 浩二

■ 代表取締役 岩瀬 浩二

■ 代表取締役 岩瀬 浩二

製造販売・製造

株式会社モリタ東京製作所

本社 埼玉県 埼玉県さいたま市中央区上落合2-1-24 TEL:048-832-1315

伊勢工場 埼玉県北足立郡伊勢町小室7129 TEL:048-723-2021

発売

株式会社モリタ

大阪本社 大阪府吹田市豊水區3-33-18 TEL:06-6380-2525

東京本社 東京都台東区上野2-11-15 TEL:03-3834-6161

事業所案内

支店名	住所	TEL
本社	台東区台東2-23-7	TEL:03-3832-8241
宇都宮支店	宇都宮市平出工業団地37-6	TEL:028-613-5858
水戸支店	水戸市白梅2-8-18	TEL:029-225-6543
松戸支店	松戸市幸谷観音下159-1	TEL:047-345-3131
千葉支店	千葉市中央区浜野町879-1	TEL:043-305-1182
上野支店	台東区台東2-23-7	TEL:03-3832-8241
古河支店	古河市下山町9-60	TEL:0280-30-1582
福島支店	福島市鎌田字卸町4-1	TEL:024-552-1161
世田谷支店	世田谷区玉川台2-11-17-101	TEL:03-5491-7595
練馬営業所	練馬区豊玉北4-14-11	TEL:03-5912-1180
横浜支店	横浜市栄区小管ヶ谷1-28-9-101	TEL:045-895-3808
5月GW明け以降	横浜市磯子区中原2-1-19	TEL:045-770-4182
前橋支店	前橋市紅雲町1-22-2	TEL:027-243-8241
5月GW明け以降	高崎市京目町176-2	TEL:027-350-8241
厚木支店	厚木市酒井2087-14	TEL:046-228-5550
大宮支店	さいたま市見沼区東大宮7-41-1	TEL:048-688-1740
盛岡支店	盛岡市上堂1-6-5	TEL:019-648-2777
東大和支店	東大和市立野3-640-1	TEL:042-590-5770

会務日誌

- 12月20日 新規に指定を受けた医療機関への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20日 第3回業務・会計監査を執行。業務（9月1日～10月31日）、会計（平成30年度現況）について監査を実施した。
出席者 鈴木監事ほか7名
- 12月20日 第9回理事会を開催。入会申込書の受理、地区新年会の役員派遣、「第74回日本体力医学会大会」への後援依頼、女性歯科医会への事業費補助、施設基準の届出のために必要な講習会の開催、会費免除申請、介護保険講演会の講師謝礼、茨城県よい歯の学校表彰「歯科医師会長賞」、委員会事業計画及び事業予算（案）について協議を行った。
出席者 森永会長ほか18名
- 1月 8日 新春の幕開けを祝う茨城新聞社主催「千鳥会」が水戸プラザホテルにて開かれた。
出席者 森永会長ほか1名
- 1月10日 第7回地域保健委員会を開催し、噛むかむレシピコンテスト審査会準備を行った。
出席者 北見地域保健部長ほか7名
- 1月10日 「噛むかむレシピコンテスト審査会」を開催。噛む大切さを啓発するため、おいしくて噛む回数が増えるレシピを公募し、小学生以下の部115件、中学生・高校生の部420件、一般の部89件の応募レシピに対し審査を行った。
出席者 中川学園調理技術専門学校料理教室代表ほか7名 森永会長ほか11名
- 1月10日 第2回選挙管理委員会を開催。会長予備選挙公示案内、会長予備選挙公示、会長予備選挙実施要領、会長予備選挙立会演説会について協議を行った。
出席者 堀江選挙管理委員長ほか7名
- 1月11日 茨城県警察視閲式が県警察学校にて行われ、交通機動隊白バイ操輪訓練等のアトラクション、部隊行進等のデモンストレーションが行われた。
出席者 森永会長
- 1月11日 労働保険事務組合の業務における監査・事務指導が茨歯会館にて実施された。
出席者 須能
- 1月11日 県医師会の新年賀詞交歓会が水戸プラザホテルにて行われた。
出席者 森永会長ほか1名
- 1月13日 介護保険講習会を開催。協働の輪（和）をひろげよう～医科から歯科へ歯科から医科へ～をテーマに、あおぞら診療所院長の川越正平先生、日本歯科衛生士会理事の山口朱見先生、三木次郎介護保険委員がそれぞれ講演された。
受講者 42名

- 1月16日 第9回社会保険正副委員長会議を開催。第10回委員会、指導、疑義、理事会、審査内容、合同協議会について協議を行った。
出席者 榊社会保険部長ほか2名
- 1月16日 第10回社会保険委員会を開催。疑義、合同協議会、施設基準研修について協議を行った。
出席者 榊社会保険部長ほか20名
- 1月16日 第2回県認知症施策推進会議が県庁舎にて開催され、認知症疾患医療センターの指定更新について協議が行われた。
出席者 森永会長



8020運動30周年記念式典並びに 記念シンポジウムに参加して

地域保健担当理事 北見 英理

平成30年12月13日（木）、イイノホール（東京都）において、8020運動30周年記念式典並びに記念シンポジウム（日本歯科医師会主催、8020推進財団・日本学校歯科医会共催）が「笑顔の向こうに一人人生100年時代、8020運動のこれから」をメインテーマに開催され、森永会長、岡崎常務理事、藤田コーディネーター（8020・6424情報センター）と私が参加しましたので報告いたします。

式典では、堀 憲郎日本歯科医師会会長が主催者挨拶の中で、「8020運動は、平成元年当初には1割にも満たなかった8020達成者が、平成28年度には5割を超えるなど、最も成功した国民運動の一つと評価されています。更に平成28年に日本歯科総合研究機構が、ナショナルデータベースの分析に取り組み「20本以上歯のあるグループは19本以下のグループに比べて、全ての年齢層で医科の

医療費が低い」という結果を取り纏めました。また、本日の記念シンポジウムを通して、8020運動の原点と歴史を確認するとともに、更にオーラルフレイルという考え方等を加えての今後の運動展開など、次の10年に向けた新たな方向性を論議したい」と述べた。

引き続き、根本 匠厚生労働大臣、柴山昌彦文部科学大臣（代読：白須賀貴樹文科大臣政務官・歯科医師）による来賓挨拶が披露された。その後、8020運動功労者表彰が行われ、サンスター株式会社・ライオン株式会社を含めた11団体が表彰された。

次に行われた記念シンポジウムでは、田口円裕厚生労働省医政局歯科保健課長、天野敦雄大阪大学大学院歯学研究科口腔分子免疫制御学講座予防歯科学教室教授、米井嘉一同志社大学大学院生命医科学研究科アンチエイジングリサーチセンター教授、大谷泰夫神奈川県立保健福祉大学理事長、飯島勝矢東京大学高齢社会総合研究機構教授による講演、その後、堀 憲郎日本歯科医師会会長がコーディネーターを務め、パネルディスカッションが行われた。





◎講演Ⅰ

講師：田口円裕先生

演題：8020運動を振り返り、これからを考える

内容：平成元年（1989）12月、厚生省（現厚生労働省）は「成人歯科保健対策検討会中間報告」で、当面の成人歯科保健対策のひとつとして、歯科疾患予防に対する国民の意識を高め、歯科保健活動を効果的に推進するため、具体的な歯科保健目標として「8020運動」を設定しスタートしました。その過程で、「8020運動」の健康への影響に関する報告が蓄積され、それが口腔と全身の健康の関連性への研究につながっています。

また、「8020運動」は国内のみならず、世界に向けても発信されており、世界の高齢化の先頭である我が国が「8020運動」をはじめとした様々な歯科保健・医療に関する課題をどの様に克服してきたかを発信することは、世界の歯科保健の推進にも大きく貢献しているものと考えています。

今後の歯科保健医療のあり方について、次の様に考察してみました。

- ①国民への歯科保健医療に関する情報の積極的かつ継続的な発信
- ②人生100年時代に向けた、次期歯科保健目標の検討

- ③今後の歯科保健医療の需要への対応（機能回復や歯科疾患等の予防）
- ④口腔の健康の保持増進に関する健康格差の縮小
- ⑤口腔の健康と全身の健康との関連や歯と口腔の健康と健康長寿の関連などのエビデンスを蓄積

◎講演Ⅱ

講師：天野敦雄先生

演題：口腔健康管理は感染制御から

内容：かかりつけ歯科医をもつことで健康長寿が得られることが広く知られるようになってきた。人生100年時代に向け、歯科が果たす役割は大きい。8020運動の更なる発展に向け、我々が果たさなければならないことは国民の口腔健康管理である。

ライフステージに応じ生涯にわたって健口を守るために必要なことは何か。それは健口を脅かす疾患の正体を理解することである。疾患が発症する理由がわかれば「防ぎ守る」医療が可能となる。

これまで歯周病は数種の歯周病菌種による混合感染と考えられてきた。しかし、近年、歯周病は単一の病原菌に起因するのではなく、常在菌を含めた多様な細菌種の相互作用の結果によりバイオフィルムの病原性が高まり発症に至る疾患、つまり細菌叢の乱れに由来する疾患であると捉えられるようになってきた。さらに、これまで病原性をもたない常在菌としか見なされていなかった *Streptococcus gordonii* など一部の口腔レンサ球菌群が、歯周病原性バイオフィルムの成熟過程において、歯周病関連菌種（*Fusobacterium nucleatum*、*Porphyromonas gingivalis* など）と様々

な相互作用をすることも明らかとなってきた。この相互作用のひとつに細菌代謝物（オルニチンやブトレッシンなど）のやりとりがあり、菌種間での栄養共生が歯周病原性バイオフィルムの成熟、さらには高病原化の要因の一つであると考えられている。我々は、細菌検査などを行い歯周炎を見分ける必要がある。不潔性歯周炎（低病原性バイオフィルム）（多量で発症）なのかor感染性歯周炎（高病原性バイオフィルム）（少量で発症）なのか？

また、なぜ根面カリエスが起こるのか？根面カリエスは、臨界pH：6.5、原因菌：Lactobacillus・Actinomyces種他、Sucrose：あまり関与しない、炭水化物：大いに関与する など、発生条件が歯冠カリエスとは明らかに異なっている。

この様に病因がわかればバイオロジーに基づいた口腔健康管理が実践できる。バイオフィルムの病原性を判定し、歯周病と根面カリエスのリスクを判定することによって、患者毎のオーダーメイドの口腔健康管理を立案・実施して頂きたい。

◎講演Ⅲ

講師：米井嘉一先生

演題：歯から全身へ、全身から歯へ：歯科・口腔領域から健康増進を考える

内容：抗加齢医学（アンチエイジング）の目標は、健康増進、生活の質（QOL）の向上、健康寿命の延伸長寿である。老化の仕方は人それぞれ、神経が老化する人、血管が老化する人、骨が老化する人など色々ある。口腔領域の老化の仕方も、歯の本数が減る人、歯周病になる人、唾液が減る人、咬合力が低下する人、嚥下障害をきたす人

といった具合である。老化の弱点を早期に発見し、介入してゆくことが抗加齢医学的予防歯科と考えている。

また、口腔機能と全身機能は互いに影響し合う。歯周病のある人は血管が老化しやすい（動脈硬化が進みやすい）。唾液分泌が悪い人はDHEA分泌が低い。歯がもろい人は骨が折れやすい。噛む力や口唇閉鎖力が弱い人は全身の筋肉が衰えている。すなわち口腔機能の老化は全身の老化と深く関わる。口腔から全身へ、全身から口腔へと、全人的観点からの歯科医療の実践が望まれる。

アンチエイジングとは、機能年齢の老化防止・機能年齢の若返りであり、更なる医科歯科の病診連携を強化しなければならない。

◎講演Ⅳ

講師：大谷泰夫先生

演題：新しい健康観「未病」と健康リテラシー

内容：これまでは人間の健康状態を健康か病気かという二分法で区分してきた。しかしその健康と病気は連続した変化の中に併存しており、生活習慣病の分野では、特にこの認識が重要である。予兆段階を経て発症し、疾病は重篤化していくという流れを念頭において、従来型の健康観とは異なった、個人の自律的意思や予防・回復努力を基礎とした新しい健康観「未病」が提唱されている。

人生100年時代の到来を前にして、これからの保健医療の在り方を考える際には、従来型の治療偏重の発想ではなく、発症の遥か前段階の生活レベルから始まる取り組みと、それを適切に支える仕組みが必要になる。少なくともまず一人一

人の健康リテラシーの底上げは決定的に不可欠といえよう。

口腔ケアの疾病予防機能に着目し、その推進を重視する近年の医歯連携の潮流、そしてその原点ともいうべき8020運動の正しさが再認識されているが、これは先に述べた「未病」という新健康観と軌を一にした方向と考える。

◎講演Ⅴ

講師：飯島勝矢先生

演題：健康長寿 鍵は“食力”

ー国家戦略としてのフレイル予防・オーラルフレイル予防ー

内容：フレイル（虚弱）及びその根底をなすサルコペニアへの対策は大きな課題があり、鍵は高齢者における食の安定性の再考である。演者が仕掛けている大規模高齢者コホート研究では、早期から歯科口腔分野の軽微な機能低下や食の偏りも認められ、それを改めて新概念『オーラルフレイル』として打ち立て、高齢者の食力を維持～向上させるために、今まで以上に「総合的な機能論」でこだわっていききたい。同時に、社会的フレイルも含めた多面的なフレイルへの一連のアプローチ施策を自治体行政、各職能、市民自身がどう再認識するか重要である。高齢期において従来のメタボ概念から上手く切り替えさせ、「栄養面（食と歯科口腔）・運動・社会性」の三位一体を顕著なフレイルになる前から意識変容を促す活動を推し進めたい。すなわち、フレイル予防はまさに『総合知によるまちづくり』そのものである。

I. オーラルフレイル研究柏スタディーより

・自立高齢者のお口の健康状態を16項目にわたり調査したところ、次の6項目が介護リスクを高める危険なお口の機能の衰えであることがわかりました。

- ①自分の歯が20本未満
- ②滑舌の低下
- ③噛む力が弱い
- ④舌の力が弱い
- ⑤「半年前に比べて固いものが噛みにくくなった」と思う
- ⑥「お茶や汁物でむせることがある」と思う

・更に上記6項目のうち、3項目以上該当でオーラルフレイルとした場合、オーラルフレイルは2年後の「身体的フレイル新規発症：2.4倍」「サルコペニア新規発症：2.1倍」、4年後の「要介護新規認定：2.4倍」「総死亡リスク：2.1倍」高めることがわかりました。

・オーラルフレイルは、65歳以上からの話ではない40～64歳の歯の状態は、高齢期のオーラルフレイルと関係がある。

・オーラルフレイルと社会的フレイルも相互の関連性があることもわかっている。

II. オーラルフレイル研究神奈川県より

・地域（歯科医療専門職のいない状況）でどう見つけ出すのか？

◎オーラルフレイルスクリーニング問診票

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



合計の点数が

0～2点

オーラルフレイルの危険性は低い

3点

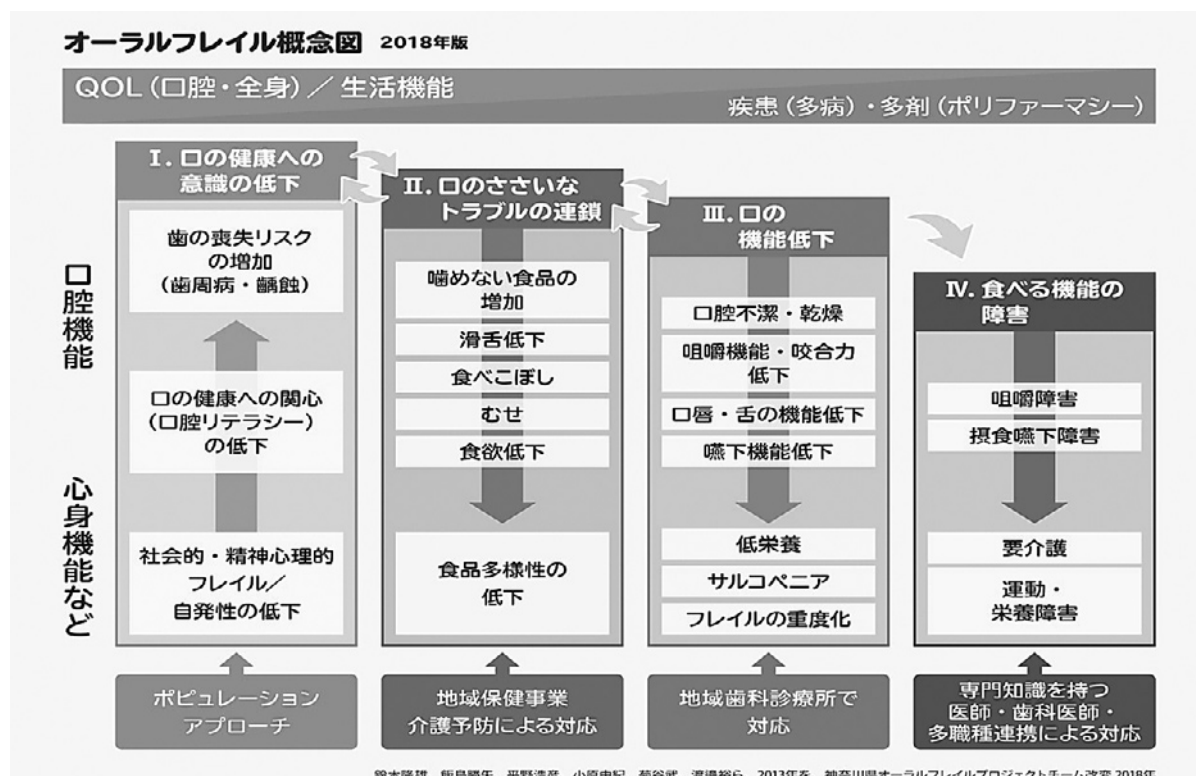
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

◎オーラルフレイル概念図2018年度版



講演に続いて行われたパネルディスカッションでは、今後さらに若い世代を取り込んで、広く国民に対して、歯と口腔の健康からのアンチエイジング・未病・健康長寿というメッセージをわかり

やすく伝えていくことが重要であり、それが今回のシンポジウムのテーマ「笑顔」につながっていくのだという言葉で締めくくられました。

「第39回 全国歯科保健大会」報告

地域保健委員会 土屋 雄一

平成30年11月17日（土）、栃木県宇都宮市文化会館において、『「健康」を味わう、「生きる」を味わう～イチゴ会 栃木で語ろう 健康長寿の秘訣～』のテーマのもと、第39回全国歯科保健大会が開催されました。本会からは、森永和男歯科医師会長、北見英理理事、小林不律先生（日本歯科医師会会長表彰）、藤田かおりコーディネーターと、隣県ということもあり地域保健委員の深谷聖先生、石崎雄司先生、久松雅彦先生、柴崎崇先生、鈴木哲之先生、吉田孝夫先生、大里一先生と土屋が出席いたしました。

はじめに、オープニングアトラクションとして白鷗大学ハンドベルクワイアの皆さんによる演奏が行われ、素敵な音色に会場の緊張感も和らいだようでした。続いて、栃木県のPR映像と厚生労働省と日本歯科医師会が推奨している、8020運動30周年を記念して作られた映画「笑顔の向こうに」の予告編の映像が流されました。この映画は2019年2月15日より全国で公開されます。第16回モナコ国際映画祭の最優秀作品賞（グランプリ）という快挙を得たということです。歯科医療の現場をテーマに若者たちの成長を描いた心温まる青春感動ストーリーを是非ご覧になってください。

続いて、佐川徹三大会実行委員会副会長（栃木県歯科医師会副会長）による開会宣言が行なわれました。

次に、宮下均大会実行委員会委員長（栃木県歯科医師会会長）、根本匠厚生労働大臣（代理）、堀憲郎日本歯科医師会会長、福田富一栃木県知事、そして佐藤栄一宇都宮市長の挨拶が行われました。



堀憲郎日本歯科医師会会長 挨拶

歯科保健事業功労者表彰では、厚生労働大臣表彰（多年にわたり歯科保健事業に携わり、地域における公衆衛生の向上のため著しい功績のあった個人および団体の表彰）個人56名と5団体、日本歯科医師会会長表彰（地域社会の歯科保健衛生の普及向上、改善および意識高揚等、実践活動に著しい功績のあった者、きわめて困難な条件の下で献身精励、顕著な功績があった個人および団体の表彰）個人55名と2団体に対し、表彰が行われました。茨城県歯科医師会からは、志賀正三先生（北見先生が代理出席）が厚生労働大臣表彰、小林不律先生が日本歯科医師会会長表彰を受けられました。お二人の先生方、誠におめでとうございます。

続いて行われた、平成30年度親と子のよい歯のコンクール表彰では、全国審査で優秀賞に選ばれた6組12名の親子が表彰されました。本県代表の阿部美可・航様親子は、残念ながら入賞することはできませんでした。

次に、次期開催県である福島県の佐藤宏隆保健



伝達式にて 日本歯科医師会会長表彰を受けられた
小林不律先生、茨城県歯科医師会 森永和男会長と

福祉部長が挨拶した後、アトラクションとしてさつきドリーマーズマーチングバンドによる演奏が行われました。

次に特別公演として、「みんな地球に生きるひと」と題して、歌手・エッセイスト・教育学博士であるアグネス・チャン氏による講演が行われました。

次に、「健康寿命の延伸～味わい豊かな人生のために」のテーマのもと、宮下均栃木県歯科医師

会会長がコーディネーターを務められ、シンポジウムが行われました。シンポジストとして、堀憲郎日本歯科医師会会長が「口腔健康管理と健康寿命について」、星旦二首都大学東京名誉教授・放送大学客員教授が「なぜかかりつけ歯科医がいると長生きなのか」、舘野真知子料理研究家・栄養管理士が「心身にやさしい食とは」について、そしてアグネス・チャンさんも加わり各々の立場から講演されました。

最後に、「歯と口腔の健康が全身の健康や質の高い生活を維持する上で基礎的かつ重要な役割を果たすこと、口腔健康管理が健康寿命の延伸に資することを示し、オーラルフレイルなどの新たな考え方を加えた今後の運動展開への理解を得ることを目的にさらなる歯科保健の向上を研究討議し、日本の長寿社会における歯科界の基本的な取り組みを通して人々が味わい豊かな人生を送ることができるよう健康寿命の延伸に鋭意邁進する」などとする大会宣言（日本歯科医師会高野直久常務理事）を採択し、次回開催県である福島県歯科医師会海野仁会長に大会旗を引き継ぎ、川津博亨大会実行委員会副委員長（栃木県歯科医師会副会長）による閉会宣言にて第39回全国歯科保健大会は閉会となりました。



大会終了後 地域保健委員会メンバーで記念撮影

文部科学省 平成30年度学校保健統計調査速報（歯科部分抜粋）

単位（％）

（女）

（男）

（男女合計）

区分	（男女合計）										（男）										（女）									
	歯・口腔					歯・口腔					歯・口腔					歯・口腔					歯・口腔					歯・口腔				
	むし歯（う歯） 完了者数	むし歯（う歯） 未処置者数	歯列・咬合	歯垢の状態	歯肉の状態	歯列・咬合	歯垢の状態	歯肉の状態	歯肉の状態	歯肉の状態	むし歯（う歯） 完了者数	むし歯（う歯） 未処置者数	歯列・咬合	歯垢の状態	歯肉の状態	歯列・咬合	歯垢の状態	歯肉の状態	歯肉の状態	歯肉の状態	むし歯（う歯） 完了者数	むし歯（う歯） 未処置者数	歯列・咬合	歯垢の状態	歯肉の状態	歯肉の状態	歯肉の状態	歯肉の状態	歯肉の状態	歯肉の状態
幼稚園5歳	35.10	13.60	21.50	3.81	0.04	0.69	0.29	2.00	0.30	1.94	36.17	14.00	22.17	3.56	0.03	0.70	0.30	1.94	0.30	1.94	34.00	13.19	20.81	4.07	0.04	0.69	0.28	2.07	0.28	2.07
小計	45.30	23.07	22.23	4.70	0.10	3.11	1.91	6.71	2.14	6.65	46.89	23.75	23.14	4.49	0.10	3.53	2.14	6.65	2.14	6.65	43.63	22.35	21.28	4.91	0.10	2.67	1.67	6.78	1.67	6.78
6歳	40.21	16.53	23.68	2.74	0.05	1.11	0.52	5.77	0.48	5.57	40.98	16.83	24.15	2.51	0.05	1.18	0.48	5.57	0.48	5.57	39.41	16.22	23.20	2.97	0.05	1.04	0.55	5.98	0.55	5.98
7歳	46.71	22.18	24.52	4.46	0.07	2.45	1.19	5.17	1.22	5.08	47.91	22.59	25.32	4.07	0.06	2.62	1.22	5.08	1.22	5.08	45.44	21.76	23.68	4.88	0.07	2.27	1.15	5.27	1.15	5.27
8歳	51.16	26.31	24.85	5.05	0.09	3.12	1.76	5.45	1.87	5.25	52.44	26.88	25.56	4.95	0.09	3.43	1.87	5.25	1.87	5.25	49.82	25.72	24.10	5.15	0.10	2.79	1.64	5.65	1.64	5.65
9歳	51.90	27.75	24.14	5.13	0.10	3.90	2.32	7.25	2.53	6.88	54.16	28.82	25.34	4.97	0.11	4.36	2.53	6.88	2.53	6.88	49.53	26.64	22.89	5.29	0.09	3.42	2.11	7.63	2.11	7.63
10歳	45.14	24.88	20.26	5.30	0.13	3.86	2.70	8.65	3.14	8.57	47.58	25.85	21.73	5.06	0.14	4.47	3.14	8.57	3.14	8.57	42.58	23.85	18.72	5.56	0.12	3.21	2.23	8.74	2.23	8.74
11歳	36.67	20.56	16.11	5.43	0.16	4.14	2.93	7.90	3.53	8.45	38.24	21.33	16.91	5.30	0.14	5.03	3.53	8.45	3.53	8.45	35.04	19.76	15.27	5.57	0.18	3.22	2.30	7.32	2.30	7.32
中計	35.41	20.41	15.01	5.14	0.38	4.73	4.14	4.04	4.93	4.41	34.08	19.12	14.96	5.04	0.34	5.69	4.93	4.41	4.93	4.41	36.81	21.75	15.06	5.25	0.42	3.72	3.32	3.66	3.32	3.66
12歳	32.72	18.91	13.81	5.19	0.33	4.52	3.77	5.79	4.43	6.39	31.85	17.90	13.95	5.27	0.34	5.35	4.43	6.39	4.43	6.39	33.64	19.96	13.68	5.11	0.32	3.64	3.07	5.16	3.07	5.16
13歳	34.82	20.11	14.72	5.15	0.35	4.84	4.16	3.77	4.94	4.16	33.54	19.05	14.49	4.96	0.30	5.79	4.94	4.16	4.16	4.16	36.16	21.21	14.96	5.34	0.40	3.85	3.34	3.36	3.34	3.36
14歳	38.53	22.12	16.42	5.10	0.47	4.82	4.48	2.65	5.40	2.77	36.72	20.34	16.38	4.92	0.40	5.90	5.40	2.77	2.77	2.77	40.43	23.98	16.46	5.29	0.55	3.68	3.52	2.54	3.52	2.54
高計	45.36	27.10	18.25	4.43	0.64	4.57	4.26	1.07	5.34	1.09	43.37	24.71	18.66	4.30	0.55	5.68	5.34	1.09	1.09	1.09	47.39	29.55	17.84	4.56	0.73	3.44	3.17	1.04	3.17	1.04
15歳	40.61	24.51	16.10	4.46	0.58	4.44	3.93	1.15	4.91	1.21	38.62	22.39	16.24	4.30	0.52	5.52	4.91	1.21	1.21	1.21	42.66	26.70	15.96	4.63	0.65	3.33	2.92	1.08	2.92	1.08
16歳	45.49	27.30	18.19	4.46	0.64	4.64	4.45	1.04	5.60	1.03	43.39	24.90	18.49	4.37	0.53	5.79	5.60	1.03	1.03	1.03	47.64	29.74	17.89	4.55	0.75	3.47	3.27	1.04	3.27	1.04
17歳	50.04	29.54	20.50	4.36	0.69	4.63	4.41	1.01	5.51	1.03	48.19	26.88	21.31	4.22	0.60	5.73	5.51	1.03	1.03	1.03	51.93	32.25	19.68	4.51	0.79	3.52	3.30	0.99	3.30	0.99
区分	永久歯の一人当たり平均むし歯（う歯）等数					永久歯の一人当たり平均むし歯（う歯）等数					永久歯の一人当たり平均むし歯（う歯）等数					永久歯の一人当たり平均むし歯（う歯）等数					永久歯の一人当たり平均むし歯（う歯）等数					永久歯の一人当たり平均むし歯（う歯）等数				
	計		喪失歯数	むし歯（う歯）		計		喪失歯数	むし歯（う歯）		計		喪失歯数	むし歯（う歯）		計		喪失歯数	むし歯（う歯）		計		喪失歯数	むし歯（う歯）		計		喪失歯数	むし歯（う歯）	
	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)	(本)
計	0.74	0.01	0.01	0.73	0.47	0.27	0.68	0.01	0.67	0.42	0.25	0.68	0.01	0.67	0.42	0.25	0.68	0.01	0.67	0.42	0.81	0.01	0.01	0.80	0.52	0.28	0.52	0.28	0.28	0.28
12歳	0.74	0.01	0.01	0.73	0.47	0.27	0.68	0.01	0.67	0.42	0.25	0.68	0.01	0.67	0.42	0.25	0.68	0.01	0.67	0.42	0.81	0.01	0.01	0.80	0.52	0.28	0.52	0.28	0.28	0.28



【茨城大学教育学部附属中学校実習】

12月12日（水）茨城大学教育学部附属中学校にて、歯科衛生士科3年生の歯科保健指導実習が行われました。例年3年生にとって最後の実習となり今までの実習の総まとめとなります。

対象は附属中学校1年生138名で、学生は事前に担当する生徒さんの検診票をもとに指導計画案を作成します。今まで行ってきた歯科保健指導実習の経験を活かして、思春期という難しい時期にある中学1年生を相手に、どのような歯科保健指導を行うか、学生たちは真剣に考えました。



歯科保健指導実習は、学生が1～2名の生徒さんを担当する個別の形式で行います。各クラス男女別のグループになり、それぞれ教室に分かれて実習が始まりました。学生は各教室に入って挨拶をして、アンケート記入から始めます。アンケート記入は、お互いのコミュニケーションを図ることを目的の一つとしており、後半の歯科保健指導にも大きく関わってきます。続けて染め出し、ブ

ラッシング指導と進めていき、静かだった教室が次第に活気づいてきました。40分間の個別指導は学生にとってかなりハードルの高い実習でしたが、あっという間に過ぎてしまい最後の5分までしっかりと実習を行っていました。

今まで、保育園・幼稚園・小学校と様々な場所で歯科保健指導実習の経験を積んできましたが、今回の中学生を対象とした実習では、更に新たなことを学ぶよい経験となりました。思春期の口腔内の状況や生活習慣はもちろんのこと、指導の仕方に性差もまた少なからず関与したのではないかと思います。

実習終了後のアンケートからは、中学生が学生からブラッシングの大切さだけでなく、噛む事や毎日の生活習慣がいかに健康に係ってくるかなど全身的な事についても理解を深めてくれたようです。そして何よりも楽しい時間であったという感想に、とても嬉しく思いました。

春から歯科衛生士として働く立場になって、今回の実習が一つの経験として生きてくることを願います。

（文責 根目沢）

【禁煙研修会】

12月21日（金）茨城県歯科医師会館講堂に於いて、本校歯科衛生士科・歯科技工士科、計158名の学生を対象に茨城県歯科医師会専務理事・本校教務部長の渡辺進先生による禁煙研修会「売れなくなっ

てきたタバコ、実は美容の大敵だった」についてご講演頂きました。

たばこの害として、歯周病やむし歯などの口腔疾患への影響はもちろんですが、「がん」「循環器疾患」「呼吸器疾患」など多くの病気の発症に深く関連し、美容の大敵とされるたばこ。美しいオードリー・ヘップバーンが、喫煙を始めたことにより、メラニン量が増加し年老いた顔貌へと急激に変化していく写真の数々、また周りの人がタバコを吸うことによっておこる受動喫煙においても、喫煙者と同様のリスクを負ってしまう深刻な問題を改めて理解し、学生は意識が変わったのではないかと思います。

実際に禁煙指導を行った歯肉改善症例の写真をご提示いただきながらご説明がありました。また、歯科受診の際に、喫煙の全身疾患への影響も踏まえながら、直接観察し、変化を確認しやすい口腔の特性を生かして禁煙指導を行うことの重要性を



理解できたと思います。将来、歯科医療従事者として、禁煙の必要性を1人でも多くの方々へ伝えていくことが使命であると、痛感したのではないかと思います。

今回このような、ご講演頂きましたことに感謝いたします。有難うございました。

(文責 橋本)

第11回水戸市歯科医師会市民講座



(社)水戸市歯科医師会 飯島 重樹

平成31年1月20日、茨城県歯科医師会館で水戸市歯科医師会の市民講座を開催しました。

今回は講師として、福岡市みらいクリニックの内科医 今井一彰先生をお迎えして、“食べることと歩くことができれば人生は幸せ！”をテーマにご講演いただきました。

当日は晴天の日曜日にもかかわらず、120名を超える参加者で会場は埋められました。

今井先生は、“あいうべ体操（息育）”、“ゆびのば体操（足育）”でマスメディアへの露出が多く、ご存知の先生も多いと思います。



ご講演はユーモアたっぷりに以下の内容を解説していただきました。

口と鼻は食事と空気の通り道、すなわち命の入口。健康な暮らしを送るためには、この入口が健全であること。口は食事をするもの、鼻は呼吸をするもの（役割を逆にしたら鼻でうどんを食べられない）。口で息をすると入口が汚れてしまいます。汚れた入口は汚れた身体を作ってしまいます。

鼻は空気清浄機としての機能を持っているが、そのためには口を閉じること。

口を閉じるためには、舌の位置を正すこと。正しい舌の位置にするには、あいうべ体操。

あいうべ体操を実行することで、さまざまな病

一日30回を目標に 口呼吸を鼻呼吸に

あいうべ体操

詳しいやり方はこちら
いろんな情報・動画も

口を大きく「あ～、い～、う～、べ～」と動かします

「あ～」と口を大きく開く
普段より大きめに
アトピーなどアレルギーの病氣（鼻炎、花粉症）

「い～」と口を大きく横に広げる
首の筋が張るくらいしっかりと
インフルエンザなど呼吸の病氣（喘息、気管支炎）

「う～」と口を強く前に突き出す
しっかりと前に突き出します
うつ病など心の病氣（パニック、倦怠感）

「べ～」と舌を突き出して下に伸ばす
アゴの先を舐めるように
べんぴなどお腹の病氣（慢性腸炎、食道炎）

一日30回 あいうべで4～5秒 ゆっくりと
顎が痛むときは「い～う～」だけでも3分間
夜は口テープでイビキ防止

気（リウマチ、多形滲出性紅斑、アトピー、花粉症、鬱病、便秘、そして尋常性乾癬など）が治った実例をお示しく下さいました。

また、命の入口である歯を磨くことの大切さ、よく咀嚼することの大切さも織り交ぜて、後半では実演を交えて、あいうべ体操を教えてくださいました。

最後に、“治療は医者しかできない、予防は誰でも出来る。予防によって医療費は削減できる。鼻呼吸を日本中に広げたい。”と締め括りました。

講演終了後は今井先生にサインを求める参加者が列を作り、満足度が高かった事を裏付けている様に感じられました。



一方、事前の参加申込みが多く、収容人数の大きな会場の再考などが今後の課題として挙げられました。

今回の市民講座は、茨城県歯科医師会、歯科医師連盟そして水戸市の後援で実施されました。

第19回歯科医師会市民公開講座



(社)土浦石岡歯科医師会 寺澤 秀朗



去る平成30年11月11日（日曜日）に第19回歯科医師会市民公開講座ウララ講演会が県南生涯学習センターで開催されました。本公開講座も今年で19回目を迎えることができました。講演会には、100名の市民の皆様に参加していただきました。

今年は、「歯科医師会からのお知らせ」として、土浦石岡歯科医師会 会長 長谷川周先生に「むし歯予防はどうやるの？～フッ素のじょうずな使い方」と題して茨城県・土浦市のむし歯予防の現状と、歯科医療における不必要で、避けられるはずの不

公平で理にかなわない健康の差異である健康格差をいかになくしていくかについてや、フッ化物洗口の実施によるう蝕予防効果、乳歯や永久歯の成長やフッ化物洗口の有無による都道府県別の3歳児と12歳児の一人平均むし歯本数と歯科医療費に影響を及ぼす医療費地域格差などを市民の方がわかり易い様に咀嚼してお話していただきました。

第二部は、ノンフィクション作家の小松成美先生をお招きしました。小松先生には「働く幸せを実現した町工場の奇跡～社員の7割が知的障がい者のチョーク会社の真実～」と題してご講演して頂きました。1960年社会が障がい者に偏見を持つ時代に、常識外だった知的障がい者雇用をこの会社が始めた経緯と、障がい者雇用による苦悩や葛藤をどの様に乗り越え、社員の7割が知的障がい者のチョーク工場が業界No.1を成し遂げたのか、なぜ全社員が喜びや幸せを感じることができる会社になったのか現場のエピソードと共にお話されました。「4つの幸せ」や、みんなが働きやすい職場環境を改善するための「5S活動」を進化させた日本理化学工業オリジナルの「6S活動」など具体的な取り組みを紹介し、この会社の取材を通して小松先生が見つけた「働く幸せを築くための3つのポイント」など詳しくお話していただきました。さて、ここからはあくまでも私観ではありますがこの話を拝聴して障がい者雇用に関するだけでなく、差別が無くならないこの現代、すべての人と人の関係性を構築していくためにも重要なヒントとなる貴重で有意義な講演会であったと感じました。

また、当日のアンケート結果から、小松成美先生の講演内容について高評価をいただいたことはもとより、「歯科医師会からのお知らせ」に関しては「フッ素の大切さを知った。」や「フッ素化が進むことに努めている歯科医師会の先生方に感謝です。」「長谷川先生の講演はとても素晴らしく、



普段知ることのできない茨城の現状のひどさを感じ知らされた。」「かけがえのない子どもたちがフッ素化により笑顔で過ごせることを願っています。自分自身の歯も、改めて大切にしていきたいと思っています。貴重なお話をありがとうございます。」「歯にとってフッ素がとても大切だとよくわかりました。茨城県も子どものためにフッ素化予防を取り入れ、虫歯にならない子どもが多くなることを願っています。」など、ここでは紹介しきれないほどの好意的なご意見やリクエストをいただきました。この市民公開講座が市民の方たちが口腔内の健康意識の向上のお役に立っていることを再認識しました。

今後もわれわれ歯科医師は情報を発信していく様に、より一層の努力をしていかなければならないのだと認識させられた市民公開講座でもありました。

そして、来年度も秋ころに第20回歯科医師会市民公開講座を開催いたします。ぜひ、ご興味のある方はご参加していただければ幸いです。

「笑って健康に！」

～立川らく朝のヘルシー落語講演会in常総～

平成30年11月25日（日） 14:00～16:00

常総市生涯学習センター



(社)茨城・県西歯科医師会 柴崎 崇

今年の箱根駅伝は大いに盛り上がりました。下馬評では青山学院大学の5連覇がかなり有力視されていましたが、結果はご存知の様に東海大学の初優勝でした。なかなか5年も連続で勝ち続けることは難しいようです。さて、そこでこの「笑って健康に！」講演会ですが、今回で5回目、ファイナルになります。無事に5年間走り切りました。県西5地区（筑西→桜川→結城→下妻→常総）をサーキットして、どの会場もほとんど満員御礼の盛況で、好評を得ることができました。さながら5連覇したような達成感です。青学の原監督以上の成果ではないでしょうか（なんの関係もありません）。

5地区の会場はすべてキャパシティー250～300人で、落語を聴くのに最も適当な環境と言えます（私見です）。幸い5回ともお天気に恵まれ、とくに大きなトラブルの発生もありませんでした。後にアンケート結果を載せますが、ほとんど条件を一定に揃えることができたので、各地区の住民性や行政側の特色などもある程度見えてくる様に思えます。それについては昨年、過去4回のアンケート結果の比較・分析を行い、茨歯会報2018年1月号において報告させていただきましたので、バックナンバーをお持ちの方は改めて今回の結果と併せてお読みいただければ幸いです（お暇な方は）。

「笑い」は「健康」にとっても効果があるというコ

ンセプトの講演会ですので、講演や落語はもちろんのこと、開会式から閉会式まで、挨拶や司会進行も含めて常に「笑い」を提供する様にプロデュースしました。

今回ファイナルとなりました常総市での講演会についてレポートさせていただきます。「笑い」を紙面で再現するのはなかなか困難なことです、できるだけ現場での笑いのポイントを再現して、雰囲気だけでもお伝えできれば幸いです。

開会式

（司会）

本日は、年末も近づきお忙しいこの時期にこの様に大勢の皆様、（満員ですね！）、おいでいただきましてありがとうございます。お忙しい時期と申しましても、本気でお忙しい方はたぶん落語に來ないと思いますので、まあそこそこ、中途半端にお忙しい中お集まりいただきまして、スタッフを代表して感謝申し上げます。

まず開会に先立ちまして、皆様に4つほどお願いがございます。

1. 館内は全館禁煙となっております。また会場内での飲食はご遠慮下さい。とはいえ、会場を見渡しますと、水分補給がないと命に関わるような方もいらっしゃるかと思いますので、お手持ちのお水やお茶などを飲む程度はOKです。ただし会場内での飲酒、および宴会や

合コンは禁止となっております。

2. 携帯電話・スマートフォンなど音の出る機器は電源をお切り下さい。また、ギターや三味線などお持ちの方は決して音を出さないようお願い致します。もし携帯が鳴ったり致しますと、周りのお客様のご迷惑になるばかりでなく、本人も周囲からの容赦ない冷たい視線にさらされますのでご注意ください。
3. 許可のない写真撮影および録音・録画などの不正行為は固くお断り致します。もちろんそれら「ふせい行為」だけでなく、「せい行為」も禁止です。
4. 地震や豪雨などの緊急の際は、あわてずスタッフの指示に従っていただきますようお願い致します。幸い今日は雨の心配はないようです。

それでは開会致します。

まず初めに、県西歯科医師会会長・青木秀史^{あおきひでふみ}より皆様にご挨拶させていただきます。なお青木先生は、あの「悪質タックル」でおなじみの日本大学の出身で、しかも体育会系です。皆様、どうぞ油断なさいません様をお願い致します。

会長挨拶

ああ言ってるあの司会者も日大です。後輩のくせに！

茨城県歯科医師会および県西歯科医師会の説明(内容省略)

今までは歯科医師会内部の(会員向けの)講演会が中心でしたが、地域の皆様に喜んでもらえる様にと企画したのがこの「笑って健康に！」という講演会です。県西5地区で5年目、今回がファイナルになります。

歯科医師会主催の講演会なので、落語だけではなく歯科の講演もあります。面白くはないでしょうけど、それを聴かないと落語も楽しめません。どうか我慢して、併せて聴いていただきたいと思

います。

笑って、学んで、おうちに帰ってリラックスして、ストレス解消につなげてもらいたいと思っています。

最後に、共催の常総市、その他ご協力をいただいた皆様に感謝の意を表します。

(司会)

続きまして、常総市長・神達岳志^{かんだつたけし}様よりご挨拶をいただきます。お見受けしたところ、市長も体育会系のようなので、皆様、引き続き緊張感を持ってお聞きいただきたいと思います。

市長挨拶

自分は日大ではないのですが、土浦日大の出身です。息子が日大のスポーツ学科に行ってます。

常総市民の皆様には健康で長生きをしてもらいたい。それにはこの講演を聴いて、楽しく、また感動しながら、勉強していただきたい。企画していただいた歯科医師会の先生方に感謝申し上げます。

常総市では、100歳以上が17人。104歳が最高齢です。先日、その104歳の方を訪問しました。とてもお元気で話がはずんでなかなか離してくれませんでした。ずっと同じ話を何回も…でしたが。そして帰る頃になって「はじめまして」と言われました。

健康で長生きするために、ご長寿の方が共通しておっしゃる大切なことが3つあります。

1. 美味しく食べること → 歯が大切
2. よく笑うこと → 笑い皺ができるくらい
3. 感謝の気持ちを忘れないこと → 「ありがたい」を繰り返す

どうぞ今日は大笑いして、楽しんでいって下さい。

(司会)

それでは、これより講演会を始めさせていただきます。

まず第1部は、常総市歯科医師会・生井宏明先

生にご講演をいただきます。約30分を予定しております。大人の皆様でしたら十分辛抱できる時間と思いますので、ご静聴の程お願い致します。なお生井先生の講演に関しましては、写真も録音もオールフリーです。生井先生に肖像権はありません。

生井先生は常総市新石下にて「生井歯科医院」を開業なさっています。あのお城のすぐ近くだそうです。

日々の診療や保健活動を通して、常総市の地域医療に多大な貢献をなさっているばかりでなく、歯科医師会においては、IT関連のスペシャリストとして、また学術担当事として、たいへん重要な役割を担っていただいております。高齢化の進む歯科医師会の中におきましては、まだまだ若手のホープとして・・・多少無理があるが、本人は若手と思っているらしい・・・若手のホープとして、たいへん多くの期待と信頼を得ている先生であります。いわゆる「次世代エース」というのでしょうか。常総地区にとどまらず、これからの県西歯科医師会を背負って立つ、次期会長という呼び声も高いとても大きな存在であります。

さて、冗談はこれくらいにして、

本日のタイトルは、「美味しいモノを食べて健康で長生きを！」ということで、生井先生には、できるだけ専門的でなくわかりやすい内容で、とお願いしてあります。

なお、生井先生もまた、あの日本大学の出身でありますので、まだまだ皆様、油断はできないかもしれません。

歯科講演：生井宏明

平均寿命と健康寿命について

健康寿命は、健康上問題がない状態で日常生活を送れる期間のことを言う。茨城県では、平均寿命が男性80.28歳（34位）・女性86.33歳（45位）、健康寿命が男性72.50歳（9位）・女性75.52歳（8位）となっている。ここでの平均寿命と健康寿命



の差は、男性約8歳・女性約11歳。この差が小さい方が、健康で生涯を送れる事になる。

健康で生涯を送るためには何が大切か？

それには、自分の歯をできるだけ多く残し、様々な食材をしっかり噛んで摂ることが大切。日本歯科医師会では、平成元年に「80歳になって自身の歯が20本残っていれば、食生活がほぼ満足できる」と言う考え方で、治療・予防・啓蒙活動を推進している→8020キャンペーン（さらに、茨城県歯科医師会では「64歳で24本の歯を残しましょう」という6424キャンペーンを推奨している）。

どのような食べ物を摂っているか？

お肉や生野菜などをしっかり食べているか？それとも、ごはん、うどんやそば等の麺類が中心（お肉ではハンバーグ、野菜は温野菜など）で、あまり噛まなくても良いモノが中心の食生活になってはいないか？

健康な身体を作るのには、お肉などの良質なタンパク質、緑黄色野菜等からのミネラルが必要。1日に必要なタンパク質は、野菜350g、果物200g。あまり噛まなくても良いモノが中心の食生活になると、身体を動かすための筋肉や骨がどんどん衰え、身体を動かすのがおっくうになり、活動範囲が狭まってしまい、ロコモティブ・シンドロームから介護が必要になってしまう。

骨の強さを維持するために必要な要素

1. バランスのよい食事
2. 適度な運動
3. 太陽の光
4. 十分な睡眠

よく噛めないと言質なタンパク質は摂れない。そのため、歯科医院での治療→維持するための定期健診→かかりつけ歯科医院をもつことが大切。

歯の欠損から始まる死へのドミノ倒し

寝たきりにならない様にするには、お口の中がとても大切。1カ所歯が抜けて、或いは食べにくくなってそのままにしておくことで、「死へのドミノ倒し」がスタートしてしまう。すなわち→

虫歯・歯周病・歯が折れる → 抜歯（歯が無くなる）→ 無理をして他の歯の負担が増す → 多くの歯が無くなる → 食べる能力が落ちる → 軟らかい食べ物中心になる → 過食になり易い → 肥満 → 生活習慣病 → 心筋梗塞（脳梗塞）→ 死に至る！

夫を早く殺す方法

1. がみがみ言う
2. 大酒を吞ませる
3. タバコを吸わせる
4. 野菜をあげない
5. 睡眠不足にさせる
6. 運動させない

定期健診・早期治療

「食」は、「人」を「良くする」と書きます。つまり、食べることが生きること。そのためには、食べにくくなる前に、かかりつけの歯科医院を受診して、定期健診および早期治療にて、できるだけ自分の歯で噛める様にしてください。そして、美味しいモノを食べて健康で長生きをいたしましょう！

(司会)

最初ちょっとパソコンの調子が悪かったようで

すが、それでもパソコンを触ったことがない大臣よりはずっと良いと思います。

たいへんわかりやすく、説得力のあるお話だったかと思います。歯科医療もかつては、虫歯を治療して、入れ歯を作って、というような専門分野だけやっていたら良かったみたいなのところがありましたが、これからは予防も含めた全身との関わりを把握した上での総合的なケアが必要になってきています。とくに高齢化社会においては、お口の手入れが健康寿命に直結するという、体の健康の第一歩として、お口健康があるということ、その重要性がおわかりいただけたかと思います。

さて、外に出れば少し寒いとはいえ、まだ紅葉真っ盛りの行楽シーズンです。各行楽地に行くこともなく、薄暗い屋内で歯科の講演を聴くという、その選択は果たして正しかったのでしょうか？その答えはまだこれからです。

時間の関係で質問の時間はとってごさいません。ご質問・ご意見などある方は、生井先生はこの後もその辺を徘徊してと思っていますので、休憩時間や講演終了後に直接本人までお願い致します。

それでは、皆様お待たせ致しました。立川らく朝師匠の講演を始めさせていただきます。

講師紹介：「立川らく朝」 落語家・医学博士
昭和29年、長野県に生まれる。本名はNGということです。仮に、あくまで仮に、福澤先生ということに、福澤恒利先生ということにしておきます。福澤先生は、
昭和54年 杏林大学医学部卒業、慶應義塾大学医学部内科学教室に入局。
慶應健康相談センター（人間ドック）の医長を務める。

平成12年 46歳にして立川志らく門下入門。プロの落語家として活動を開始。

平成14年 都内に内科クリニックを開業。

平成16年 立川流家元・立川談志に認められ二つ目昇進。

平成27年 落語立川流真打トライアルにて5人中1位の成績を得て、真打に昇進。

現在、健康教育と落語をミックスした「ヘルシートーク」、「健康落語」、「健康噺」、「健康一人芝居」などの新ジャンルを開拓。マスコミなどで評判となり、全国での公演に飛び回る毎日。また、「健康情報を笑いを交えて提供する」というコンセプトで、まったく新しい講演会を精力的に開催。

ヘルシートーク：立川らく朝

お天気で良かったねえ！天気がお客さまの入りに影響するんですよ。とくに今日のような無料の会はね。

天気が悪いと来てくれないんじゃないかと心配するんです。逆に天気が良いと、他に行楽に出かけちゃうんじゃないかと・・・どちらにしろ心配になるんです。

立川一門は、あの立川談志が落語協会を脱退して作りました。当時の落語協会でいじめのようなものがあったからです。談志の弟子が真打にならなかったというような。それで談志は弟子を連れて脱退してしまいました。つまりは、貴乃花部屋と同じようなものですね。

僕は46歳で立川志らくに入門しました。4年間前座修行をして、二つ目時代を経てやっと3年前に真打になりました。その時点で、実は年金受給者だったんです。

それまでは内科の医者をしてました。医者から落語家、正反対の職業と言われますけど、そんなことないですよ。実は共通してるんです。どちらも所詮口先だけの商売。医者も落語家も政治家も振り込め詐欺も、みーんな同じ、口先の商売です。

まず身体に悪いのはタバコ。それからなんといっても皆さん全員が持ってるもの・・・ストレス

です。ストレスのない人はいません。たまに「俺はストレスなんか無いよ！」という人がいたりしますが・・・そんな人に限って周りの人がみーんなストレスを抱えてます。

小噺①：30品目の料理

とても横暴なダンナがいて、奥さんに「俺に長生きして欲しかったら、毎日30品目の料理を作れ」と言う。

奥さんは頑張って毎日30品目を作っていた。しかしさすがに疲れてきたのか、ある日、ダンナが数えたら23品目しかなかった。ダンナは怒って「なんだ、今日は23しかないじゃないか！ちゃんと30作れ」

奥さんも負けてはいない。「平気よー。こうすればいいじゃない」

奥さんは七味唐辛子を渡した。

ストレスと笑いは真逆な関係です。それを示すこのような例があります。

エピソード①：ベースボールカード

メジャーリーグで、ベースボールカードに写った選手の表情についての追っかけ調査をした。写真を、①おすまし顔 ②にこやかな顔 ③満面の笑顔 3つに分類して、その選手が何歳まで生きたかを調べたところ、結果は→

おすまし→73歳 にこやか→75歳、

満面の笑顔→80歳

硬い表情の選手と笑顔の選手とでは、寿命に7歳もの差があったのです。

エピソード②：シスターの日記

修道女は規則正しい生活。毎日どんなに遅くても9時前には寝てしまう。

キリスト教だけに「10時（十字）をきる」

シスターは毎日日記（日誌）を書くことが義

務になっています。その日記と寿命の関係を調べた資料があるそうです。その結果→

前向きで明るい日記を書いていたポジティブな人

愚痴の多い暗い日記を書いていたネガティブな人

その寿命の差が10年あった。そのくらい気持ちの持ち方は大事ということです。

8020運動というのがありますが、歯が少ない人の死亡率は1.7倍。認知症になる率は2.0倍です。

だから歯医者に行きましょう。僕も正直、歯医者は苦手だけど、良いこともあります。歯医者さんに勤めてる女性は全員美人なんです。衛生士さんも受付の女性も、例外なくみーんなキレイ。

だって、みんなマスクをしてるから。

ガンは死亡原因の第1位。今や3人に1人がかかる病気です。3人に1人ってどういうことかというところ・・・今お座りになってる、両隣りの人がガンにならなければ・・・自分がガンになるということです。

ガン細胞は体の中で、15秒にひとつ、1日に数千個作られます。それでもガンにならないのはNK細胞の働きです。体の中をパトロールして、ガン細胞を壊してくれるのがNK（ナチュラルキラー）細胞です。

小噺②：夫婦げんか

台風の日、お巡りさんがパトロールしていると、強風の中、家の玄関前に立ってる男性がいる。

「どうしましたか？こんな台風の日に出て」

「実は女房と夫婦げんかの最中なんですよ」

「でもこんな突風が吹いてるし、危ないですから家に入ったらどうですか」

「いいえ、家の中のほうがもっと物が飛んで危ないので・・・」

NK細胞が元気をなくす要因は、①過労 ②寝不足 ③働き過ぎ ④不規則な生活 ⑤不規則な食事 などです。皆さんも覚えがあるでしょ・・・働き過ぎ以外は。

さらにもっと悪い要因がストレスです。ストレスは花粉症などのアレルギーも悪化させてしまいます。最近の調査では、樹木・花粉の多い田舎ばかりでなく、都市部でも花粉症が増えていて、ストレスのせいだと言われています。

さらに重症の人になると、花ばかりでなく、花を活ける器にまでアレルギー反応を示す人がいます。

それを過敏（花瓶）症と言います。

ストレスによって元気をなくしたNK細胞に、ふたたび元気を取り戻すには「笑い」が有効です。笑うことでNK細胞が活性化します。心の中から笑うことができればそれが理想ですが、なかなか笑う材料がない場合は、作り笑い・うそ笑いでもOK。十分に効果が得られます。

何もなくても、ワッハッハと大きな口を開けて笑いましょう。ただし、人前ではやらない様に。

（司会）

ここで皆様に重ねてお願いですが、受付でお渡ししましたアンケートの記入をお願い致します。書くのが面倒だという方はわかる項目だけのチェックでも、中途半端でもぜんぜん構いませんので、どうか必ず提出していただきたくお願い致します。お名前は無記名でも構いませんし、あるいは「来たぞ」という証明やアリバイ作りに名前を書いていただいても構いません。なお、保険証の提示は必要ありません。

中入り：休憩中のパフォーマンス

落語を聴くマナー「あいうえお」

あ：あくびをしない→大きな口は歯医者だけに。

い：いびきをかかない→いびきをかくと隣の人が起きてしまう。

う：ウロウロしない→自分の席を忘れない様に。
え：笑顔を絶やさないと→ずっとしかめっ面はつらい。
お：オチを先に言わない→オチは落語の命です。

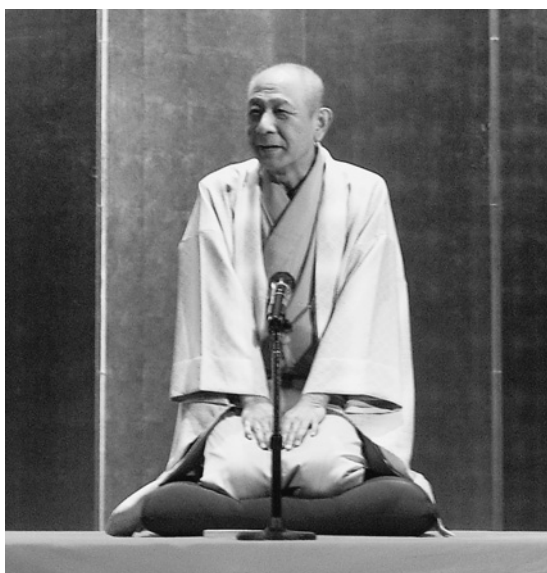
健康落語（禁煙ドック）：立川らく朝

ヘビースモーカーの亭主をなんとか禁煙させようと奥さんが一計を案じる。タバコを吸うことがどんな健康障害を引き起こすか、笑いを交えて情報提供します。タバコ好きの皆さん覚悟せよ！といった感じの爆笑噺です。YouTubeで見ることができますので、ぜひチェックしてみてください。立川らく朝ホームページからも入れます。

古典落語（親子酒）：立川らく朝

ある商家の旦那は無類の酒好きで他になんの趣味もない。そしてその息子も親父に負けぬ酒好き。二人ともお酒の上での失敗は数知れず。息子に家督を譲るにはなんとか禁酒をさせたいと、旦那は「自分も禁酒するからお前も」と約束させる。しかし旦那は3日ともたず、息子が留守の際に奥さんに酒を出させようとする。一方、息子は・・・最後に強烈なオチが待っています。

師匠立川志らくの十八番のネタですが、らく朝も酒飲みのネタは得意とするところで、この日も名演・熱演でした。



閉会式

(司会)

感謝状は、県西歯科医師会から授与されますが、プレゼンターとして常総市歯科医師会会長・白澤光二先生にお願いしたいと思います。

(白澤)

今日おいでになった方は、来られなかった方に比べて確実にガン細胞が減ったことと思います。笑うことで健康になれること、実感いただけたかと思います。

(白澤 → 立川らく朝)

貴殿は、当会主催の講演会において、日大出身者が多い中、タックルの恐怖に怯えることなく、たくさんの笑顔と健康情報を供給され、会員および地域住民の健康意識の向上に多大な貢献をされました。ここにその功績を讃え、感謝の意を表します。

茨城・県西歯科医師会会長 青木秀史

常総市歯科医師会会長 白澤光二 代読

(白澤 → 生井宏明)

まあ、だいたい以下同文です。

そして、石下のお城（豊田城）の写真を貼った感謝状が授与された。

(司会)

皆様、本日は長時間にわたりご静聴いただきまして、また大いに盛り上がり笑っていただきまして本当にありがとうございました。今日の笑いが少しでも皆様の健康のお役にたつことを切に願いまして、本日の講演会を閉会させていただきます。

アンケート集計結果

提出総数：226枚

() 内の人数は項目ごとの有効数

(1) 年齢、性別を教えてください。

☐ ~19歳：1 (0.4%) ☐ 20代：0
☐ 30代：2 (0.9%) ☐ 40代：5 (2.2%)

☐50代：21 (9.4%) ☐60代：68 (30.5%) ☐その他：5 (2.2%) (226人)
☐70代：100 (44.8%)
☐80歳以上：26 (11.7%) (223人)

☐男性：48 (34.0%) ☐女性：92 (65.2%)
☐どちらとも言えない（ニューハーフ等）：
 1 (0.7%) (141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？

☐常総市：186 (84.2%)
☐筑西・結城・桜川・下妻市：16 (7.2%)
☐それ以外の茨城県：16 (7.2%)
☐茨城県外：3 (1.4%) (221人)
☐徒歩：14 (11.6%)
☐自転車・バイク：10 (8.3%)
☐車：93 (76.9%) ☐タクシー：0
☐常総線：3 (2.5%) ☐その他：1 (0.8%)
 (121人)

(3) ご職業を教えてください。

☐学生：2 (0.9%) ☐会社員：22 (9.7%)
☐公務員：7 (3.1%) ☐自営業：3 (1.3%)
☐農業：7 (3.1%) ☐医師：0
☐歯科医師：8 (3.5%) ☐薬剤師：2 (0.9%)
☐医療、介護、福祉関係：10 (4.4%)
☐主婦：89 (39.4%) ☐無職：70 (31.0%)
☐その他：6 (2.7%) (226人)

(4) この講演会を何でお知りになりましたか？（複数可）

☐常総市の広報誌：148 (65.5%)
☐お店や施設などのポスター：22 (9.7%)
☐所属団体・グループなどから：10 (4.4%)
☐友人、知人から：26 (11.5%)
☐歯科医院・歯科医師から：27 (11.9%)

(5) いらっしゃった動機は？（複数可）

☐健康に興味がある：155 (68.6%)
☐落語が好きだ：131 (58.0%)
☐歯科に興味がある：57 (25.2%)
☐所属団体の勧めで：8 (3.5%)
☐友人、知人の勧めで：29 (12.8%)
☐暇だったから：22 (9.7%)
☐その他：10 (4.4%) (226人)

(6) 講演の感想をお聞かせ下さい。

☐満足：157 (72.4%) ☐ほぼ満足：51 (23.5%)
☐まあ普通：9 (4.1%) ☐やや不満：0
☐不満：0 (217人)

どんな点が満足または不満でしたか？（順不同）

(注) 90名の方が書いて下さいましたが、紙面の都合上、厳選して20名分を載せます。

1. 久しぶりに大笑い出来ました。わかりやすかった。
2. 大いに笑わせてもらいました。今日から笑って暮らします！
3. わかりやすく、ていねいに、ゆっくりと歯の健康のお話聞かせていただいて大満足です。老後の歯の健康、もっと気をつけて生活していこうと思います。
4. 出演者全員ユーモラスで、内容がとてもおもしろかった。久しぶりに笑う事ができました。
5. 70才を過ぎ、歯の治療をと思っていた所、大変になるお話を聞け、良かったです。早速歯医者さんに行きたいです。落語を生で聞くのは初めてでしたが、大いに笑い、楽しかったです。
6. ストレスがない人はいないのですが、いかにそれを少なくすることが大切かと思いました。まだある歯を大事にしなくてははいけませんね。

7. 大変笑いの絶えない良いお話を聞かせて頂き、久しぶりにおなかをかかえて笑う事が出来ました。とても良かったです。
8. 健康で長生きするのに歯がとても大事な事がよくわかりました。
立川らく朝さんの話術・落語とも感動しました。
9. 歯が健康的な生活をおくるのに一番大事という事をあらためて感じた。
やはり笑いは健康に大切なのだということも痛感した。これからも笑って生きていこうと思った。
10. 落語講演会は科学的な要素も取り入れて非常に説得力があり良かった。
11. 笑いは百薬の長。ストレスも病原も吹き飛ばせ!!
12. 一人暮らしであり笑うことが少ないので、良いお話をきけて満足でした。ありがとうございました。
13. 楽しく健康の学習ができました。初めて落語を聞かせていただきました。日本の伝統芸能は素晴らしい。
14. らく朝先生、生井先生、ありがとうございました。わかりやすく勉強になりました。帰路の車の中で思い出し笑いをしそうです。明日からの生活がワクワクで楽しくなりそうです。
15. たくさん笑うことができた。笑うことが健康によいことがわかり、楽しいことがないときは作り笑いでもしようかなと思った。
生井先生のお話も、映像を使ってわかりやすくまとまっていて参考になった。歯を大切にし、よく噛んで食べようと思った。
16. 健康に過ごすのには笑いが大事ということを学びました。
17. 楽しく聞けた。楽しく学べた。みんなに話してやりたい。硬そうな話がおもしろく聞けた。
18. 健康で過ごす大事な情報が得られました。これで長生きができそうです。

19. 病気と食生活、そして笑いの大切さを笑いながら感じる事が出来た。
20. 歯科の講演は素晴らしい。今日の話を書いて長生きします。

司会についてのコメント

さらに、手前味噌で失礼ながら、司会者について書いて下さった方が多かったので載せちゃいます。最後くらいはいいでしょ。ごめんなさい。

1. 歯科医師の講演・落語どちらもよかった。司会の方も楽しかった。
2. 司会者が面白かった。
3. 歯科医師の講演会は初めてなので、ためになりました。楽しい時間はすぐすぎてしまう。司会者の話がおもしろかった。
4. 司会者をふくめてユーモアたっぷりで、大いに笑えました。
5. 司会の方からすべて全体が笑いで包まれていて、とてもすてきでした。
少しストレス解消できたと思います。
6. 司会が軽妙だった。
7. 全員面白かった。特に司会の方。
8. 司会の柴崎さんが楽しかった。生井先生の話も良かったです。らく朝さんも医学博士とは思えず、笑いがどれだけ健康に良いか、つくづく感じました。
9. 司会の方、何を話してもおもしろかった。
10. 名司会でした。身内で不幸がありましたが、一時の気分転換ができました。ありがとうございました。
11. 司会の漫才師が大変おもしろかった（筆者注：漫才師じゃないです!）。

(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）

（注）こちらには34名の方が書いて下さいま

した。厳選して10名だけ載せます。

1. 特定健診の項目に歯に関する検査項目がないような気がしました。是非入れる事を検討して下さい。
2. まずこの様な会を企画することが素晴らしい。お礼を言いたい。
3. おいしく食べること、歯が大切なこと。即、歯医者さんに行こうと思いました。
4. 歯科医・生井先生の講話、判り易く歯の大切さを痛感しました。また、落語も楽しかったです。
5. つくづく歯が大切だということに気が付きました。遅いかもしれませんが、今後歯を大事にしたいと思いました。
6. この様な会を今後も継続して開いてほしいです。
7. 若者に歯の大切さを伝えてほしい。8020・6424運動を強力に進めてほしい。

8. 口腔の衛生は高齢者にとってとても大切なことと常に思っています。

9. 私も今、定期的に歯医者さんに通っております。本当に歯は命です。

10. 歯科医師会でこのような活動をしていることをはじめて知りました。ためになる良いお話がきけてよかったです。

以上で、今回の講演会のレポートは終了です。

最後になりますが、常総市の神達市長、吉原部長、関根課長、お手伝いいただきました健康推進課職員の皆様、たいへんお世話になりました。

後援いただきました、きぬ医師会、および常総薬剤師会松田会長に感謝の意を表します。

そしてなにより、会場にお越しいただき大いに笑って盛り上げて下さった皆様、本当にありがとうございました。

常総市に幸あれ!!

参考資料

ここからはこれまでの5地区（筑西、桜川、結城、下妻、常総）を比較したものを、参考資料として掲載致します。

「アンケート結果」 5会場比較

	(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
第5回 常総市	250名	226枚

(総数が異なるため、単位は%で示します) (一は選択肢なし)

(1) 年齢、性別を教えてください。

	(筑西)	(桜川)	(結城)	(下妻)	(常総)
☐ ~19歳	0.5	0.5	0	0	0.4
☐ 20代	0	0	0.4	1.0	0
☐ 30代	1.4	1.0	0.4	0.5	0.9

☐ 40代	2.3	3.3	3.5	3.9	2.2
☐ 50代	11.8	18.7	10.1	15.5	9.4
☐ 60代	84.2	47.8	29.8	28.5	30.5
☐ 70代	↓	20.3	46.5	39.6	44.8
☐ 80歳以上	↓	8.2	9.3	11.1	11.7
※筑西は60歳以上まで					
☐ 男性	41.0	22.3	31.5	25.6	34.0
☐ 女性	58.9	77.7	67.5	74.4	65.2
☐ どちらとも言えない	0	0	1.0	0	0.7

(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)	(常総)
☐ 開催市内	93.3	87.5	74.4	76.9	84.2
☐ それ以外の茨城県	6.7	12.0	24.4	22.6	14.4
☐ 茨城県以外	0	0.5	4.6	0.5	1.4
☐ 地球以外	0	0	1.1	—	—
☐ 徒歩	—	16.9	16.3	6.0	11.6
☐ 自転車・バイク	—	3.9	10.2	1.0	8.3
☐ 車	—	77.9	70.7	90.0	76.9
☐ タクシー	—	1.3	1.4	0	0
☐ 電車	—	0	1.4	2.0	2.5

(3) ご職業を教えてください。

	(筑西)	(桜川)	(結城)	(下妻)	(常総)
☐ 学生	0.4	0.5	0.8	0	0.9
☐ 会社員	6.3	6.6	6.5	7.8	9.7
☐ 公務員	3.6	2.7	2.3	8.8	3.1
☐ 自営業	6.3	13.7	3.0	3.4	1.3
☐ 農業	3.1	3.8	3.8	2.0	3.1
☐ 医師	0	1.1	0.4	0	0
☐ 歯科医師	2.2	2.7	3.4	2.9	3.5
☐ 薬剤師	1.8	1.6	0.8	0.5	0.9
☐ 医療、介護、福祉関係	2.7	2.7	1.9	5.9	4.4
☐ 主婦	36.6	42.1	33.1	42.4	39.4
☐ 無職	36.2	20.2	40.3	24.4	31.0
☐ その他	0.9	2.2	3.8	2.0	2.7

(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)	(常総)
☐ 市の広報誌	40.9	44.6	58.5	68.4	65.5
☐ 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	9.7
☐ 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	11.5
☐ 歯科医院・歯科医師から	4.4	14.1	13.6	14.1	11.9
☐ 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	2.2

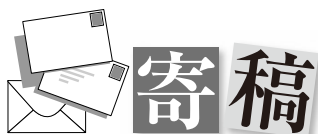
(5) いらっしゃった動機は？（複数可）

	(筑西)	(桜川)	(結城)	(下妻)	(常総)
☐ 健康に興味がある	61.3	59.8	62.7	73.0	68.6
☐ 落語が好きだ	43.1	47.8	58.2	57.4	58.0
☐ 歯科に興味がある	19.1	16.8	22.8	22.1	25.2
☐ 所属団体の勧めで	23.6	20.7	2.7	4.9	3.5
☐ 友人、知人の勧めで	9.3	19.0	14.4	9.8	12.8
☐ 暇だったから	4.0	3.8	7.2	2.5	9.7
☐ その他	3.1	1.6	4.9	1.0	4.4

(6) 講演の感想をお聞かせ下さい。

	(筑西)	(桜川)	(結城)	(下妻)	(常総)
☐ 満足	77.6	87.2	73.0	82.7	72.4
☐ ほぼ満足	18.9	11.0	19.2	14.3	23.5
☐ 普通	3.5	1.8	7.0	3.0	4.1
☐ やや不満	0	0	0.4	0	0
☐ 不満	0	0	0.4	0	0

ネター一覧	[健康落語]	[古典落語]	[歯科講演]
筑西市 →	「ろうそく」	「権助魚」	渡辺 進
桜川市 →	「合コン老人会」	「替わり目」	中川 威
結城市 →	「スッポンセールスマン」	「うなぎや」	三木次郎
下妻市 →	「溪流の宿」	「転失気」	池島省二
常総市 →	「禁煙ドック」	「親子酒」	生井宏明



第17回日本睡眠歯科学会報告

(社)水戸市歯科医師会 岩間 張良

去る平成30年11月23日（金・祝）～24日（土）つくば国際会議場において、第17回日本睡眠歯科学会総会・学術集会（茨城県歯科医師会共催）が開催されました。東京医科大学 茨城医療センター 歯科口腔外科 松尾 朗 教授が大会長を務められ、372名の参加者が全国から集まる盛大な会でした。今後の歯科医療において「睡眠」が益々注目を浴びる分野になると感じた講演・発表の中、茨歯会員の先生がご講演されたシンポジウムもございました。今年度に学会入会、初めて学術集会に参加した者として報告致します。

1 日目、基調講演では東京医科大学 睡眠学講座 井上 雄一 教授が「睡眠時無呼吸症候群の眠気を考える」と題して、眠気を評価する検査方法や睡眠障害による脳機能障害などのお話から、客観的な検査としての診断と主観的な眠気との差を考慮した治療、職業運転手への診断時に考慮すべき安全性の評価など、睡眠治療に関する意識を高めさせてくれるご講演を頂きました。

睡眠歯科医学基礎講座（入門編）では日本歯科大学 新潟病院 睡眠歯科センター 河野 茜 先生が「歯科医師による臨床睡眠検査」と題して、睡眠検査の中心となる終夜睡眠ポリグラフ（PSG）について、スクリーニングに有用な簡易検査との違い、病因診断としてのセファログラムの読影などを解説されました。PSGは平成30年より歯科医師国家試験の出題基準となったことから、睡眠の検



査・診断方法に対する知識は今後必須となることをお話されていました。

九州歯科大学 歯学部 歯学科 口腔機能顎口腔欠損再構築学分野 鱒見 進一 教授は「口腔内装置とは」と題し、オーラルアプライアンス（OA）治療の概要、選択方法、注意点などを判りやすくご講演されました。睡眠時無呼吸症候群は医科領域の疾患であるため、医科からの紹介状があること。OA治療は顎関節・歯列に負担をかけることがあるため、顎関節・カリエス・ペリオの検査を優先すること。OA治療開始後も定期的に顎関節や咬合の検査を行うことなどを注意事項として話され、American Sleep Associationによる34種類のOA分類・選択法について、1つ1つ解説されました。

大阪歯科大学 高齢者歯科学講座 奥野 健太郎 先生は「タイトレーションの実際」と題し、タイトレーション：OA製作後、顎への負担を考慮しながら

ら、下顎位の前方への連続的かつ段階的な調整を行うことの意義方法についてご講演されました。下顎の前方移動は、単純に大きければ良いという訳ではなく、顎関節・咬合への悪影響が最小限になる様な設定が大切であり、内視鏡を用いて気道の開大を確認しながら下顎位を設定する研究結果などもお話頂きました。

茨城県牛久市 あだち内科クリニック 足立 秀喜先生は「CPAP治療と医科歯科連携」と題し、CPAP治療の実際について解説され、医科から見たOAの適応症例や、医科歯科連携を目標として歯科に望むことなどをお話頂きました。

1日日夜の懇親会では森永会長によるご挨拶で、茨城の良いところをお話され、会場の雰囲気を和ませていらっしゃったのが印象的でした。



2日目シンポジウム1「小児の睡眠呼吸障害」では、青森県八戸市 北村耳鼻咽喉科医院／東京医科大学 耳鼻咽喉科・頭頸部外科学分野 兼任准教授 北村 剛一先生が「小児OSAに対する耳鼻咽喉科の治療戦略」と題し、小児OSA（閉塞性睡眠時無呼吸症）の問題点、耳鼻咽喉科医による診断・治療方法・その効果についてご講演下さいました。愛知県名古屋市 いけもり矯正歯科／名古屋市立大学病院 歯科口腔外科 池森 宇泰先生は「小児閉塞性無呼吸症に対する矯正歯科治療の役割」と題し、

従来矯正歯科医が行ってきた上顎急速拡大や口腔筋機能訓練などが小児OSAに対しても有効な治療効果を示したことを踏まえ、矯正歯科治療の観点から睡眠歯科治療を考えることをお話されました。東京都江戸川区 清水歯科クリニック 清水 清恵先生は「小児OSAにおける機能と形態の調和を考える」と題し、口腔筋機能療法（MFT）のOSAへの効果、その作用機序の考察などをお話下さいました。鹿児島大学大学院 医歯学総合研究科 小児歯科学分野 准教授 岩崎 智憲先生は「上気道流体シミュレーションを用いた小児OSAの原因部位特定について」と題し、CTデータを用いて上気道3次元モデルを構築し、その上気道流体シミュレーションから得られる通気障害の程度や部位の特定方法を用いたOSAの診断、治療法選択の検討などをご講演されました。

教育講演1では、茨城県睡眠医療センター長 土井 永史先生が「歯科医療に期待する一過眠を呈する若年者の一群について」と題し、十分な睡眠時間をとっているにも関わらず眠気を訴え、検査では睡眠時無呼吸症候群の診断基準は満たさないものの、授業・試験が受けられないことが続く生徒が少なくないことをお話され、歯科と医科との適切な連携医療で、そういった若年者の層を救うことが出来る可能性をご講演されました。

特別講演では、国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIS）機構長 柳沢 正史教授が「睡眠覚醒の謎に挑む」と題し、神経ペプチド「オレキシン」の発見により新しい睡眠学が展開され、8000匹以上のマウスを用いた研究により睡眠覚醒制御メカニズムの中核を担うと考えられる遺伝子の同定、その機能解析によって得られた、眠気（睡眠圧）の本態に迫る可能性など、最新の研究内容をご講演頂きました。

シンポジウム2：地域医療連携。今回の学術集会開催地茨城県は病院歯科・歯科医師会が一体となって医療連携を推進している、全国でも先駆け



のモデルケースであると注目されていることから、4名の先生がご講演されました。なお、本大会長の松尾 朗 教授は、県民の睡眠医療の充実を図る目的で始動した「茨城県睡眠ネットワーク協議会」でも相談役をお引き受けいただいています。

茨歯会 副会長 黒澤 俊夫 先生は「日立歯科医師会における睡眠時無呼吸症候群への医療連携の取り組み」と題して、日鉦記念病院との睡眠呼吸障害治療に関する連携についてお話しされました。2015年4月1日から2018年3月31日までに日鉦記念病院におけるCPAPの導入率・中断率において、PSG検査を行った529例のうち396例（75%）でCPAPを導入し、そのうち83例（21%）で中断することになった。その代替療法として、歯科との連携におけるOA製作の選択肢が必要とされた経緯を説明。連携に際しては、医科からのOA製作依頼の後に歯科でOA製作を行ったあと、必ず医科で効果判定を受けてOAの調整・修理を行い、再び医科での効果判定を行ってもらい、医科と歯科で継続管理を行うことが大切。良好な医科歯科連携を築くために、1. 必ず診療情報提供書（返書）を書く、2. PSG（簡易）検査結果の詳細を知り、患者に説明する（検査結果を読むことができる）、3. OA製作後は、必ず紹介元の医科を受診するよう指導することが必須と話されていました。茨城県では、EDM（E；Education教育、D；Dental歯科、M；

Medical医科）研究会の立ち上げ、SDB（睡眠呼吸障害）医科歯科連携構想（医師会・歯科医師会・行政）の推進など、全国に先駆けた動きを見せており、今後も全国にアピールできる取り組みを続けると締められました。

茨城県病院歯科医会 会長 萩原 敏之 先生は「病院歯科における閉塞性睡眠時無呼吸症に対する治療の実態－茨城県病院歯科医会アンケート調査より－」と題して、病院歯科のみの閉塞性睡眠時無呼吸症治療に関する調査研究、外科的治療も含めた調査研究として行われたアンケート調査について報告されました。茨城県病院歯科医会所属病院35病院に質問票を郵送、27病院（77.1%）から回答を得た。そのうち歯科口腔外科を標榜する病院は22病院（81.5%）であった。OA製作を行っている病院は一般歯科診療所より多く（病院内で連携を完結できるためと推察）、特徴として装着後の検査を終了してから終診としている症例が多い。手術的アプローチを行っている病院は2病院。自院でOA製作を行わない病院が30%ある。などの結果が得られた。今後の病診連携において、病院歯科は専門的立場から病院と一般歯科診療所との連携仲介役を担い、OA治療・手術を行っている病院を公表して病診連携・病病連携を円滑に進める必要があるなどと考察されました。

所沢呼吸器科クリニック 林 俊成 先生は「医科歯科連携の要点と問題点」と題して、医科から見た、歯科へのOA製作依頼・睡眠医療連携体制についてお話しされました。林先生が5年間に施行されたPSG 1781例の中で、OA製作のため歯科に紹介した409例について、返信が得られたのは78例（19.1%）、OA装着にて再評価入院できたのは50例（12.2%）、返信を得られ再評価入院できたのは24例（5.9%）であった。同期間に医科に紹介した235例については177例（75.3%）で返信が得られ、とても大きな差があった。解決方法として、連携における返信・再評価の重要性を認識してもらう

こと、返信用書類のテンプレートを作り、返信の手間を減らすことなどを提案。また、OA製作後の再評価結果については、AHIの半減かつ10回/hr以下に改善した症例は45%であった。残り55%についてはOA再製作orタイトレーションが必要であると考えられる。OAの有効性については医科による再評価を踏まえた調整が必須である。歯科は日常的に口腔内を診察しているというアドバンテージがあることから、閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）を発見する可能性が高い立場にあると考えられる。OSA患者の顕在化・未治療の患者を減らすために、歯科は睡眠障害専門施設とだけではなく、呼吸器内科・循環器内科・神経科・精神科・耳鼻咽喉科などの他科・他施設との連携は不可欠である。より良い睡眠医療のために、手を結びあえる関係でありたい。とのことでした。

茨歯会 学術委員 山崎 貴也 先生は「茨城県睡眠時無呼吸症連携登録医アンケート調査の結果報告」と題し、茨歯会における睡眠医療への取り組み・今後の課題についてお話されました。茨歯会が設けている睡眠時無呼吸症「医科歯科連携登録歯科医」という制度では、講習会を受けることで修了証を得ることができ、茨歯会ホームページにて連携登録歯科医師として情報提供される。2016年8月時では、茨歯会会員数1340人に対して連携登録歯科医は190名であった。しかし、連携登録しているが医科の依頼に応じられない歯科医院もあった。医療連携の信頼を損ねることを危惧したため、茨城県睡眠ネットワーク協議会を立ち上げ検討を加えた。その中で茨歯会は、県民の睡眠医療の充実を図る目的で、睡眠医療に取り組む医科との情報共有を進めるため、各地区歯科医師会とのネットワーク構築を始動した。現在では、県内10地区歯科医師会に連絡役を配置し、茨歯会には連絡役との調整のため相談役（東京医科大学 茨城医療センター 松尾 朗 教授）と顧問（茨城県睡眠医療センター長 土井 永史 先生）を依頼し、医科医療機関



と地区歯科医師会の連携における架け橋となるとともにOA作製困難事例等にサポートできるシステムを作った。協議会では、医科は登録歯科医であれば同じものが作れると思われているので、最低限のOAが製作されなければ医科からの信頼を得られないのではないか。登録歯科医でも技術的な差があるので、重症の症例は製作経験が多い先生に紹介するという様なネットワーク作りが必要ではないか。茨歯会としては、全員の治療レベルを上げるとともに、振り分けることが重要であると考ええる。各地区連絡役がネットワークのボトムで引き受けることが重要であると考ええる。等の意見があった。

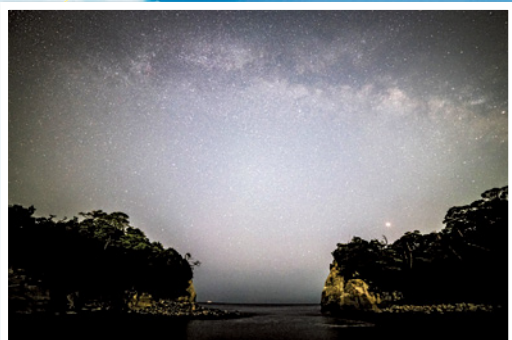
睡眠時無呼吸症に関わるアンケートでは、連携登録医の有無及びOA製作の経験、OA装着後の経過、連携を行っている医療機関、登録医継続の意思確認、を調査した。1340名の会員中、104名から

回収された。回答からは、登録歯科医が在籍している歯科医院では睡眠時無呼吸症患者に対して継続的に経過観察を行う傾向があることが解った。また、地区によって登録医の割合に偏りが見られるが、茨歯会が講習会を行った地区で人数が多いことが明らかになった。今回のアンケートでは、茨歯会会員のOSAに対しての意識の低さが露呈した。睡眠医療への意識・技術をどの様に上げていくか、また、登録歯科医の地域格差をどう減らすかが、今後の協議事項となる。とのことでした。

今回、日本睡眠歯科学会には初参加でしたが、個人的に水戸市歯科医師会連絡役を拝命した者として、睡眠医療における歯科の役割は大変重要、かつ、遣り甲斐のある分野だと感じております。認定医取得を目指し継続して勉強したい、と感じることができた学術集会でした。以上、拙文を重ねてしまいましたが、ご興味をお持ちになった先生がいらっしゃいましたら、今度是一緒に参加してみませんか？きっと、今までとは違った患者様の笑顔が見られると思います。

みんなの写真館

Photo
Gallery



高萩市高戸小浜海岸



笠間市愛宕山



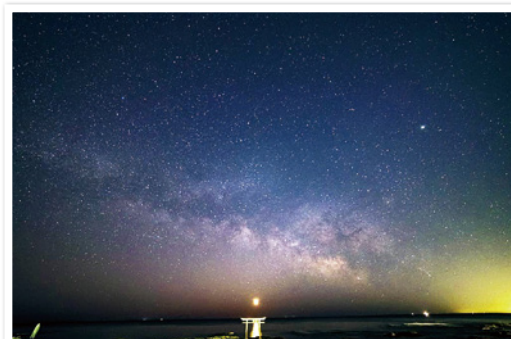
岐阜県 笠ヶ岳 (2898m)



長野県 燕岳 (2762m)



夜の神磯



神磯の鳥居と天の川

デジタルカメラ性能の向上と、画像処理ソフトの普及で
星空の撮影が身近になりました。

天の川を求めて、深夜の海や3000m近い高山で撮影を
行っています。

どれを表紙の写真にするか迷ったけれど、やはり地元の
神磯の鳥居に決定しました。

(社)水戸市歯科医師会 飯島 重樹

会 員 数

平成30年12月31日現在

地 区	会員数(前月比)	
日 立	116	-1
珂 北	145	+1
水 戸	153	-1
東西茨城	73	
鹿 行	105	
土浦石岡	175	-1
つ く ば	128	
県 南	179	-1
県 西	154	±0
西 南	104	
準 会 員	6	+1
計	1,338	-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	1,156名
2種会員	58名
終身会員	118名
準 会 員	6名
合 計	1,338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31年2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。