



# 茨城県歯科医師会 Ibaraki Denial Association

August **2020** 令和2年



# 茨歯会報 No.613



## Contents

デンタルアイ	_ 1
小野寺 鏡子	
会務	4
<b>今</b>	1 0

#### - 表紙写真について ――

#### 八方洲

標高約2,000mの高地にある池。 白馬八方温泉の八方駅よりゴンドラ2基、リフト1基を乗り継いで八方荘(1,830m)へ。その後歩いて1時間15分のトレッキング…八方池へ。 お盆休みで、大勢の人がいました。

平成24年8月15日 (8年前) です。

(社) 茨城県南歯科医師会 斉藤 澄夫

### **DENTAL ©** ye

### 高齢者の栄養



理事 小野寺 鏡 子

不穏な毎日が続いている。

国内の新型コロナウイルス感染症は7月11日 現在で感染者数21,129例、死亡者数982名。い くらPCR検査の実施件数が増えたからとは言 え、昨今の感染者数の増加は脅威である。日頃 は「競争」している世界中の学者たちが、今は 「共同」して収束に向けての課題に取り組んで いる訳だが、未だ先は見えない。それに加え、 昨今の局地的な豪雨による水害。科学分析から 異常な豪雨発生のメカニズムも分かってきた と言う事ではあるが、それを防ぐのは簡単な事 ではない。現地では高齢者など"要支援者"の 避難が困難だった実態が明らかになってきてい る。又、何とか避難できた高齢者も避難所での コロナ対策、抱えている疾患の対策、食支援・ 口腔ケア等々問題は山積みである。

これらの問題に向き合う為に、今だから考える事・実行する事・備える事も山ほどある。

コロナにおいては歯科医院での歯牙の切削に よるエアロゾル発生問題などがニュースで取り 上げられ、「お口の中を健康に保つことが感染 予防にとても大事なことです。」という歯科か らの声は一般の方々の耳には殆ど届かず、待合 室には閑古鳥が鳴く有様である。高齢者や障が い者に寄り添う訪問診療も大きく影響を受けて いる。私も訪問している高齢者施設で入所者が必要な場合のみの訪問診療を求められ、4月後半から5月、6月中旬まで訪問していなかった。「必要な場合・それ以外の診療」とはどういうことか施設職員に説明してはみたものの、施設の会議での決定と言う事で埒があかない。また、こちら側も「感染させない・感染しない」関係の中で、きちんとした防護服もなく100%の自信が持てないでもいた。

口腔清掃が不十分な事が誤嚥性肺炎の引き金になると口を酸っぱくして繰り返し言ってきたことだが、幸い私の行っている施設では歯科の訪問がない間も誤嚥性肺炎の発症者はいなかった。

withコロナ〜afterコロナ…本当に不穏な毎日である。

大変前置きが長くなってしまったが、本来は この寄稿に「高齢者の栄養」について書かせて 頂こうと考えていたので、これから少し述べさ せて頂く。

近年の日本人の栄養摂取には長寿を脅かすと 言って過言ではない偏った食生活や低栄養が顕在 化してきている事に注意が必要と言われている。 日本人の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩等により、世界有数の水準に達しているが、平均寿命と健康寿命の差はおよそ10年あり、また、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が医療費の約3割を占めていることから、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、健康寿命の延伸の重要性が増大している。

厚生労働省では、平成25年度から開始した国民健康づくり運動である「健康日本21(第二次)」において、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するため、生活習慣の改善と社会環境の整備に取り組むことにより、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指している。

厚生労働省実施の平成29年の「国民健康・栄養調査」では、毎年実施している基本項目に加え、「高齢者の健康・生活習慣に関する実態把握」を重点テーマとしている。

その調査結果から、高齢者のQOLを保つため に必要な具体的な指標が見えてくるので、かい つまんで紹介する。

調査結果として大きく分かった事は「高齢者の栄養状態は、食事、身体活動、外出状況等と 関係が見られ、女性は20~50歳代でもやせが課 題である」ことがわかった。

#### [調査結果のポイント]

#### 高齢者の栄養状態は、食事、身体活動、外出 状況等と関係

- ・65歳以上の低栄養傾向の者 (BMI≦20 kg/㎡) の割合は、男性12.5%、女性 19.6%。
- ・四肢の筋肉量は、男女とも、たんぱく質 摂取量が多く、肉体労働の時間が長い者

ほど有意に増加。

- ・外出していない男性の低栄養傾向の者の 割合は、外出している者と比べて約20ポ イント高い。
- ・「何でもかんで食べることができる」者 の割合や、20歯以上歯を有する者の割合 は、60歳代から大きく減少。

#### 1. 栄養素等摂取量の状況

- ○エネルギー及びたんぱく質摂取量は、男女 とも60歳代で最も高い。
- ○エネルギー摂取量に占める脂質摂取量の割合(脂肪エネルギー比率)は、年齢が高いほど低く、炭水化物摂取量の割合(炭水化物エネルギー比率)は、年齢が高いほど高い傾向にある。
- ○たんぱく質の食品群別摂取構成は、年齢が 高いほど肉類からの摂取割合が低く、魚介 類からの摂取割合は高い傾向にある。又、 炭水化物の食品群別摂取構成は、全ての 年齢階級で穀類からの摂取割合が最も高い が、年齢が高いほどその割合は低い傾向に ある。

#### 2. 体格の状況

- ○65歳以上の低栄養傾向の者(BMI≦20kg/m)の割合は、16.4%である。男女別にみると男性12.5%、女性19.6%であり、この10年間でみると、いずれも有意な増減はみられない。性・年齢別にみると、80歳以上では男女とも約2割が低栄養傾向にある。
- ○目標とするBMIの範囲内にある高齢者の割合は、男性では5割を超えているのに対し、女性では70歳以上は4割を下回っている。また、範囲未満の者の割合は、男女とも70歳以上で高くなる。

#### 3. 四肢の筋肉量の状況

- ○60歳以上の骨格筋指数の平均値は、男女とも年齢が高いほど有意に減少している。 又、低栄養傾向の者における骨格筋指数は 男性の75歳以上では65~74歳よりも有意に 低いのに対し、女性では有意な差はみられない。
- ○骨格筋指数の平均値は、男女ともたんぱく 質摂取量が多い者ほど有意に高い。同様 に、男女とも肉体労働をしている時間が長 い者ほど有意に高い。

#### 4. 生活の様子

○生活の様子について、週1回以上の外出の 有無で低栄養の者の割合を見ると、男性で は年齢階級に関係なく「外出無し」が「外 出あり」よりもその割合が高い。

#### 5. 歯・口腔の健康に関する状況

○かんで食べる時の状態と歯の保有状況について、「何でもかんで食べる事ができる」者の割合と20歯以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少する。また、65歳以上の高齢者のうち、「なんでもかんで食べることができる」者における低栄養傾向の者の割合は、男性10.2%、女性18.0%であり、「なんでもかんで食べることができ

る」者と「なんでもかんで食べることができる」以外の者における低栄養傾向の者の割合の差は、女性より男性の方が大きい。

人間は、高齢により心身の能力が低下、喪失し、慢性疾患を多数抱える様にはなるが、この様な状況下においても残された心身の機能を活用して、自立した日常生活を営み、前向きに生きることができる。それには、疾病の予防と増悪化防止、同時に介護予防に必要なフレイル対策が重要になる。このフレイルの主たる要因が低栄養にある。述べてきた中から低栄養への予防策を考えて頂きたい。

「高齢社会の到来」と「地球環境の崩壊」は、私達が直面している最も重要で根源的な課題である。しかし、私達は永遠の命を手に入れる事も地球を脱出する事も出来ず、この地球で歳をとっていく。それなら、この地球上で、限られた命の中で、健康で幸せな生活を維持するためには、現状を少しでもより良い状態に改善するしか道はない。

幸いなことに、栄養改善は実現の可能性が高い。良好な栄養状態を更に良くするか、維持するか、増悪化を止めるか…少しの努力をしてみようではありませんか。



### 第168回定時代議員会報告

令和2年6月24日(水)14:00より、第168回定時代議員会が開催された。今回は新型コロナウイルス感染症の影響により書面による議決権行使を可能とすることで、開催時間の短縮・出席者の抑制に努めた。氏名点呼、黒澤副会長の開会の辞に続き、令和元年7月以降亡くなられた先生方に弔意を表す黙祷を捧げた。森永会長挨拶の後、議長挨拶、議事運営特別委員会報告がそれぞれ行われた。続いて議事に移り、第1号議案、第2号議案とも原案どおり可決された。なお、事前質問については、提出された書面により1回のみ回答する形式をとった。最後に征矢副会長の閉会の辞により全日程を終了した。

- ○小澤議長 それでは開会の辞を黒澤副会長にお願いいたします。
- ○黒澤副会長 皆様こんにちは。コロナウイルス 感染禍において今までに経験されたことのない 状況の中で、皆様毎日大変なご苦労されている と拝察いたします。第168回代議員会も皆様に 通知しました通り、皆様の安心・安全を第一に 担保して、このような形態をとらせていただき ましたことをご理解いただきたいと思います。 今、私の前に壁があるんですけれども、今日は 今後の想定もありますので、こういった形式を



取らざるを得ないことも苦慮をするところです。この壁が気になるところですが、ただいまより第168回代議員会を開会いたします。

- ○小澤議長 続きまして、会長挨拶に進みます。 それでは、会長挨拶を森永会長、お願いいたします。
- ○森永会長 本日は新型コロナウイルス感染拡大 予防対策のため、初めて議決権行使での開催と なり、代議員会の先生方には大変戸惑いとご迷 惑をお掛けし、誠に申し訳なく思っております。

本来は代議員の先生方一堂に会していただいて生の声を聞き、残り1年の活動方針をまとめ上げ、会員の今後の活動に支障のないよう努力して参りたいと考えておりましたが、それも叶わず残念に思っているところであります。

今回の代議員会に提出させていただきました 3つの事案については今年1年間執行に当たっ て重要な案件となっておりますので事前質問と 併せて代議員の先生方には事前にご承知をいただき、賛否をいただいたところであります。なにとぞよろしくお願い申し上げます。

さて、今年こそ平穏な年であることを願いながら新年を迎えましたが、2月に入って新型コロナウイルス(COVID-19)感染があっという間に全世界を席巻してしまいました。想像もつかない災害に陥り、未だに終息を見ることのできない事態となっております。

正体のわからないウイルスとの戦い、まさに 臨戦態勢をしいて、世界が対処しております。 いつ罹るかわからない不安ほど不気味なものは ありません。結果3密(密閉、密接、密集)を 避け、人と人との接触がままならない状態での 経済の維持ほど難しいものはないと感じており ます。経済は停滞し失業率も高まり、今後の見 通しも立たないまま、日本の経済はどうなるの か不安でなりません。

歯科界におきましても4月、5月の受診率の落ち込みは想像以上で、これが長く続くと医療危機が現実となるでしょう。それを避けるためにも、なんとかこのピンチを脱しなければなりません。現在行動が制限され、ステイホームを余儀なくされております。歯科医師会全国会議も茨城県行政会議もWEB会議となっております。私としてはなかなかなじめず、会議の度にストレスが増してきております。

しかし、新型コロナウイルス感染状況から判断しますと、このウイルスを完全に断ち切ることはできないことから、これからはいかに新型コロナウイルスと共生できるかを考えていかなければなりません。そのため、生活様式、経済の仕組みも変わり、一気にICT時代が加速されてくのではないかと考えております。茨城県歯科医師会のあり方もITを取り入れながらの改革が必要だと考えます。6月に入って、一応新型コロナウイルス感染率も減少の兆しがあり非常事

態宣言も解かれ、茨城県もステージ1に緩和され落ち着いた時期に入っておりますが、今後の第2波、第3波が気になるところであります。

この第1波が治まった時こそ、歯科医療の出 番であると私は考えております。なぜなら新型 コロナウイルスと同時にこの冬考えなければな らないことはインフルエンザウイルスをできる だけ押さえ込み、流行を蔓延させないことであ ります。エビデンスでも立証できているよう に、これを防止できるのは口腔ケアを含む口腔 健康管理であります。会員の先生一人一人が一 丸となって県民にアピールする事が新型コロナ ウイルス感染拡大予防に大いに役立つことを認 識していただく事が大切であります。この運動 の成功こそ歯科界のチャンスと考えます。又こ れが、私たちが掲げている「生活を支える医 療| 「楽しい老後の生活| の確立であると考え ております。このチャンスを生かすための最大 の時期と考えます。なぜなら歯周病菌をはじめ とする口腔NA産生菌が新型コロナウイルスを増 殖させる事は間違いないことから、口腔ケアの 重要性をインフルエンザ流行前に徹底的に行政 にアピールし理解していただく努力をし、行政 と一緒にキャンペーンを行なっていかなければ なりません。

今、広報、報道を通じて、茨城県歯科医師会 としてできる事をこの1年間誠心誠意活動して 参ります。会員の先生方のご理解を是非よろし くお願いいたします。



しかし、この活動は我々茨城県歯科医師会だけでは達成できません。四師会(医師会、薬剤師会、看護協会それと歯科医師会)が一つの共同体として、理解をいただき合意しながら協力していかなければなりません。

この一年間の活動として、又私の最後の働きと して一歩前に進んで行きたいと考えております。

一昨年は高齢者医療協議会と健康協定が結ばれ、昨年はがん拠点病院との周術期における医科歯科連携協定を締結し、今年に入って協会けんぽとの健診協定が締結されました。それぞれに顔の見える間柄となり、相互の理解を深めて参ったところであります。今年はこれらを結まされる年と考えておりましたが、新型コロを結まされる年と考えておりましたが、新型コロをはかままならなります。しかし茨城県歯科医師会は投げられたボールをしっかりと受け止めなければなりません。このボールをしっかりと受け止めることができなかった場合にはせっかくの追い風が逆にひどい逆風となっております。

最後に今年の目標は「噛むことは生きること、生きることは噛むこと」を標語として掲げ、 新型コロナウイルス感染、認知症を始めとし、 健康対策を講じていきたいと考えております。

この事を広く県民に理解していただくために 今年は本格的に茨城県歯科医師連盟と共に県議 会議員の先生方とも顔の見える関係を作り、歯 科と健康の関わりをとことん話し合って参りた いと考えております。

もう一度、国との約束の下、それを担保として国民、県民の健康に寄与しているということ、すなわち、私たちの職業は国の施策に左右されること、そして義務を果たし、権利を主張していかなければならないことをしっかりと肝に銘じなければなりません。この一年間、会員のためにこれらのことを執行することをお誓い

申し上げあいさつといたします。

# 会務日誌

6月 4日 第1回議事運営特別委員会を開催。第168回定時代議員会日程、タイムスケジュール、事 前質問の取扱い、再質問、関連質問の取扱い、質疑応答の方法、傍聴の手続きについて協議 を行った。

出席者 仲田議事運営特別委員長ほか14名

6月 4日 第3回理事会をWEB会議として開催。第168回定時代議員会事前質問の取扱い、学校歯科 健診における注意事項、学校における給食後の歯みがき、乳幼児健康診査個別実施支援事業 (令和2年度第二次補正予算)、諸規定の名称変更(案)、茨城県歯科医師親善地区対抗ゴ ルフ大会と茨城県歯科医師会地区対抗ソフトボール大会、県歯科医師会と県保健福祉部との 協議会について協議を行った。

出席者 森永会長ほか20名

6月11日 第16回日本歯科医師会臨時理事会がWEB会議として開催され、第193回定時代議員会の運 営ほかについて協議が行われた。

出席者 森永日歯代議員会議長ほか1名

第2回日歯予算決算特別委員会がWEB会議として日歯と該当歯科医師会間で行われ、令 6月12日 和元年度貸借対照表及び正味財産増減計算書並びにこれらの付属明細、財産目録及びキャッ シュ・フロー承認の件ほかについて審査が行われた。

出席者 森永日歯代議員会議長 (茨歯会館にて受信)

6月12日 第3回日歯議事運営特別委員会正副委員長打合せ会がWEB会議として日歯と該当歯科医 師会間で行われ、第193回定時代議員会の議事運営及び事前質問(地区代表・個人)の取扱 いほかについて協議が行われた。

出席者 森永日歯代議員会議長(茨歯会館にて受信)

- 6月17日 厚生局との指導関係打合せを開催。令和2年度指導計画変更について協議を行った。 出席者 望月厚生局茨城事務所長ほか5名、森永会長ほか3名
- 第3回社会保険正副委員長会議をWEB会議として開催。第3回委員会、審査、理事会、 6月17日 疑義、次回委員会の開催方式、指導計画変更に係る指導関係打合せ会、新型コロナウイルス 感染症に係る診療報酬上の臨時的な取り扱いについて協議を行った。

出席者 征矢副会長ほか4名

第3回社会保険委員会をWEB会議として開催。疑義、指導日程の変更、次回委員会開催 6月17日 方式について協議を行った。

出席者 征矢副会長ほか20名

第2回広報委員会をWEB会議として開催。会報掲載内容、座談会、会報7月号の校正、 6月18日 会報8月号の編集について協議を行った。

出席者 柴岡広報部長ほか9名

6月23日 第2回学術委員会をWEB会議として開催。第29回歯科医学会、シンポジウム、全国共通 がん医科歯科連携講習会(DVD講習会)について協議を行った。

出席者 今湊学術部長ほか10名

- 6月24日 第100回日学歯定時代議員会が日歯会館にて開催され、令和元年度貸借対照表及び損益計 算書(正味財産増減計算書)並びに財産目録の承認、令和2年度補正予算の承認について議 事が執り行われた。なお、今回も新型コロナウイルスの影響により書面による議決権行使を 可能としたため本県の2名は書面決議にて参加した。
- 6月24日 第168回定時代議員会を開催。定款の一部を改正する規則案に関する件、令和元年度決算 に関する件について議事が行われ、全議案可決、承認された。今回は新型コロナウイルスの 影響により書面による議決権行使を可能としたため、31人の代議員が議決権を行使し、会場 に参集した代議員は11人に留まった。また、事前質問については、質疑応答の時間を設け ず、書面により1回のみ回答する形で行った。

出席者 小澤代議員会議長ほか28名 (議決権行使31名)

- 6月26日 第1回オープンキャンパスを実施。歯科衛生士科に42名、歯科技工士科に8名の参加が あった。
- 第3回医療管理委員会をWEB会議として開催。医療安全講習会、復職支援講習会、これ 6月28日 からのWEB会議について協議を行った。

出席者 大字医療管理部長ほか8名

- 6月29日 日歯代議員会正副議長打合せ会が日歯会館にて開催された。
  - 出席者 森永日歯代議員会議長
- 第193回日歯定時代議員会が日歯会館にて開催された。令和元年度貸借対照表及び正味財 6月30日 産増減計算書並びにこれらの付属明細書、財産目録及びキャッシュ・フロー計算書承認の 件、裁定審議委員会氏名の件、選挙管理委員会指名の件について議事が行われ、全議案可 決、承認された。前回同様、新型コロナウイルスの影響により書面による議決権行使を可能 としたため、書面で100人が、会場で37人が決議を行った。

出席者 森永日歯代議員会議長

7月 2日 関東地区歯科医師会会長・専務理事・事務局長会議がWEB会議として開催され、令和2 年度関東地区歯科医師会関係諸会議ほかについて協議が行われた。

出席者 森永会長ほか2名 (茨歯会館にて受信)

# みんなの写真館















(社) 茨城県南歯科医師会 斉藤 澄夫

#### 会 員 数

令和2年6月30日現在

地	区	会員数(前月比)	
日	立	115	
珂	北	148	
水	戸	156	
東西	茨城	72	-1
鹿	行	103	
土浦	石岡	179	
つく	くば	136	+2
県	南	174	+1
県	西	155	+1
西	南	106	
準 兌	員 怠	4	
1	†	1,348	+3

### 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 2種会員 終身会員 準 会 員 合 計

1,152名 73名 119名 4名 1,348名



#### 茨 歯 会 報

発行日 令和2年8月

発 行 茨城県歯科医師会 水戸市見和 2 丁目 292 番地 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-O5-koho@ibasikai.or.jp

発行人 渡辺 進 柴岡 永子 編集人



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