

# みんなの健康

 Tottori Health  
Service Association

2020年夏号(令和2年6月1日)  
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団  
住所:鳥取市富安2丁目94-4  
電話:0857-23-4841

HEALTH and ENVIRONMENT

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

## 特集:歯と口の健康について



史跡鳥取城跡 擬宝珠橋(ぎぼしぼし) 令和元年度土木学会田中賞 受賞

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

### Information & News & Topics

- 1) 健診会場での新型コロナウイルス対策
- 2) 熱中症に気をつけましょう!
- 3) 各種行事中止のお知らせ



多鯰ヶ池(鳥取市)

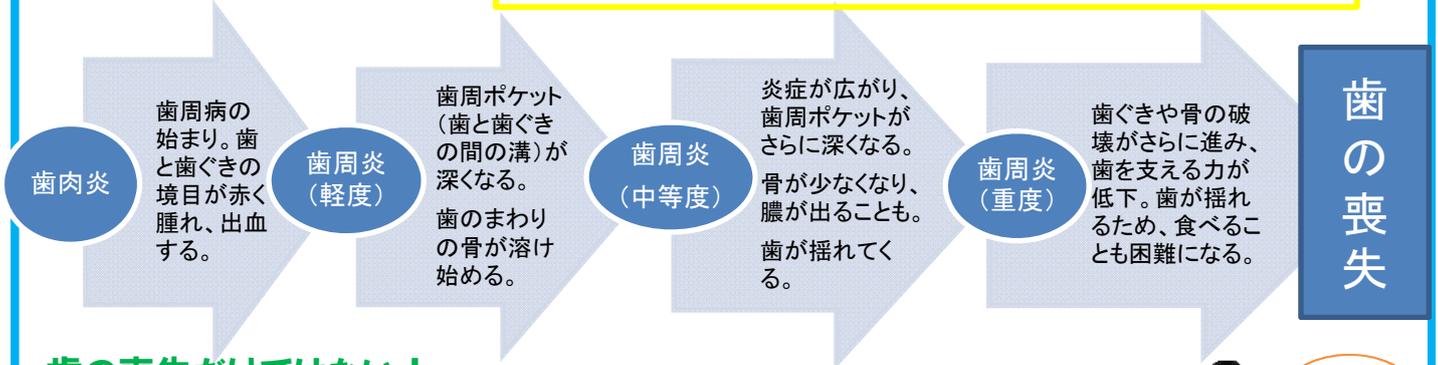
# 特集：歯と口の健康について



6月4～10日は、歯と口の健康週間となっています。大人の歯と口の健康問題として、主に歯周病について特集します。

## 歯を失う原因、歯周病とは？

歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞します。歯周病は、その細菌によって引き起こされる炎症疾患で、その進行は痛みなく静かに進行していきます・・・



## 歯の喪失だけではない！歯周病が及ぼす全身への影響

近年、歯周病が糖尿病・動脈硬化・肺炎など全身の疾患と関連していることが、明らかになってきています。

### 歯周病と関連のある疾患



・黄色にも赤色にも該当する項目はない  
・定期的健診を受けており、必要に応じて治療も受けている

という方は、**青色＝ひとまず安心**

歯周病の可能性は低いと思われますが、今後も定期健診を受け、異常を感じたら早めの処置をしてもらいましょう

## 鳥取県における歯周病を有する者の割合(H28年度)



歯周病、大丈夫かな？

20歳代(歯肉に炎症所見を有する者)	65.8%
40歳代(進行した歯周炎を有する者)	31.1%
50歳代(進行した歯周炎を有する者)	37.3%
60歳代(進行した歯周炎を有する者)	50.3%

成人の歯と口の健康～8020をめざして～

### 歯周病セルフチェック

目安として一度チェックしてみましょう！

成人の歯と口の健康～8020をめざして～

歯を磨くとよく出血する	<b>黄色＝要注意</b> 左記に1つでも該当する場合は、歯周病の可能性が <b>あります</b> 。歯科医院で精査してもらいましょう。
歯ぐきがやせたような気がする	
歯ぐきが充血し、赤みを帯びていることがある	
最近、歯が長くなってきたような気がする	<b>赤色＝歯周病の可能性が高い</b> 左記に1つでも該当する場合は、歯周病の可能性が <b>極めて高い</b> です。できるだけ速やかに歯科医院を受診しましょう。
歯のすき間が大きくなり、出っ歯のようになってきた	
自分でも確認できるほど、歯がグラグラしている	
痛みと膿みを伴う歯ぐきの腫れを起こすことがある	
肉体的・精神的ストレスの蓄積により、歯ぐきがよく腫れる	
口臭があると他人から指摘を受けることがある	

## 特集：歯と口の健康について



### 歯周病だけではなく…

#### 顎関節症

近年、顎関節症の患者は、著しく増加しています。

多いのは……

女性、15～25歳、  
45～55歳

治療と合わせて、**生活習慣の見直し**が大切です。日頃の食事や癖などを意識し、症状があれば歯科医へ相談をしましょう！

#### ①ストレス 精神的緊張

歯ぎしり、くいしばりの誘発による  
**顎関節への負担**

※くいしばりとは…本来、上下の歯は噛む時以外、唇を閉じていても1～3mmのすき間があるが無意識に歯をくいしばっている状態

#### ②食の乱れ

食習慣の変調、食物嗜好の軟食化、  
液体高カロリー飲料(ジュース等)の多飲傾向

咀嚼回数の減少による

**顎関節の発育不良、上下顎の発育不良、  
噛み合わせの異常**

#### 【顎関節症の症状】

・顎関節や周囲の筋肉の痛み ・顎関節の雑音 ・開口障害(口が開きにくい) など  
随伴する症状として、顔面痛、首・肩こり、頭痛、耳鳴りなどを訴える方もあります。

#### 口腔がん

がん全体からすれば1～3%と少なく、あまり知られていない口腔がんですが、日本で毎年約7,000の方が亡くなられ、この数字は年々増えているようです。

**口腔がん(咽頭を含む)⇒  
死亡率46.1%  
第10位のがん**

#### 口腔がんは、初期症状で発見すれば

・簡単な治療で治せる ・後遺症もほとんど残らない ・5年生存率90%を上回る  
とも言われている

※5年生存率：診断から5年経過後に生存している患者の比率

しかし…

- ・「歯科医院は虫歯や歯周病、入れ歯の治療で行くところ」という意識
- ・口腔がんは、50歳以上が約80%を占める→高齢化社会で、高齢者の口腔がんが増えている

#### 口腔がん死亡率減少のためには

- ・口腔内環境を整える
- ・口腔内のチェックを習慣化する
- ・気になる症状があれば速やかに歯科医院へ行く

## 医師の一言

### 病理診断について —細胞検査士とは?—

最終診断として大きな役割を果たす「病理診断」について、これまでその一部を紹介してきました。今回は、それを担う「細胞検査士」についてです。

「細胞検査士」とは、細胞診断(いわゆる細胞診)に携わっている専門技師であり、日本臨床細胞学会が認定した資格をもっています。日本では約6000人います。

人間の体の中には約60兆個の細胞があり、正常ではそれらの細胞が秩序正しく働いています。しかし、がんでは、この秩序を乱し勝手に増え続ける細胞(「がん細胞」)が現れてきます。時間とともに「がん細胞」は周りにも入り込んでいたり、離れたところへ転移したりして、やがて生命を脅かすこととなります。「細胞検査士」は、この「がん細胞」をいち早く見つけ出すために、毎日注意深く多くの時間顕微鏡をみています。肺がんや膀胱(ぼうこう)がんでは、痰(たん)や尿の中に「がん細胞」が混じることがあるため、痰や尿を顕微鏡で調べて「がん細胞」がいるかどうかを判断します。子宮がん検診では、子宮頸部(けいぶ)から細胞をこすりとって調べます。また、乳房などにしこりがあると、細い針を刺して吸引し、とれた細胞の中に「がん細胞」がいるかどうかを調べる場合もあります。

現在、日本人の2人に1人は一生のうちに1度がんになり、3人に1人ががんで亡くなる事態になっています。「細胞検査士」は細胞をさまざまな方法で調べ、がんの早期発見と正確な診断に役立つことで、がんで亡くなる人が1人でも少なくなることに貢献しています。

(参考資料：日本臨床細胞学会ホームページ)

# 環境検査部門のご紹介

## ～作業環境測定～

作業環境測定は、働く方々の健康障害を予防するため、作業環境中の有害物の存在状態を科学的に評価し、作業環境が良好であるか、改善処置が必要であるかを判断するために行うものです。いわば作業場の『健康診断』です。

定められた有害物質を取り扱う作業場では、事業者は作業者の健康障害を防止するために、定期的に作業環境測定を行わなければなりません。

労働安全衛生法(安衛法)において事業者が作業環境測定を実施しなければならない作業場は次の10種類です(厚生労働省令によりさらに限定されているものもあります)。



サンプリングの様子

番号	作業環境測定を行うべき作業場
1	土石、岩石、鉱物、金属又は炭素の粉じんを著しく発散する屋内作業場
2	暑熱、寒冷又は多湿の屋内作業場
3	著しい騒音を発する屋内作業場
4	坑内の作業場で一定のもの
5	中央管理方式の空気調和設備を設けている建築物の室で事務所の用に供されるもの
6	放射線業務を行う作業場
7	特定化学物質(第1類物質及び第2類物質)を製造し、又は取り扱う屋内作業場等及び石棉等を取り扱い、又は試験研究のために製造する屋内作業場
8	一定の鉛作業を行う屋内作業場
9	酸素欠乏危険作業場所において作業を行う場合の当該作業場
10	有機溶剤(第1種有機溶剤等及び第2種有機溶剤)を製造し、又は取り扱う屋内作業場

GCによる有機溶剤の分析



有機溶剤、特定化学物質、放射性物質、鉱物性粉じん及び金属類を取り扱う作業場についての測定は、作業環境測定士でなければ行えません。(表中1,6,7,8,10該当)

当事業団は、鳥取労働局長の登録を受けた作業環境測定機関です。8名の第一種作業環境測定士と、3名の第二種作業環境測定士が測定に対応致します。  
お気軽にお問い合わせください。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や食品検査も行っております。

### 検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部:総合保健センター(立川事務所)  
環境検査課・試験検査課(TEL:0857-30-4859)  
西部……………西部健康管理センター  
環境検査課 西部分室 (TEL:0859-21-3343)

健康診断 Q&A

Q. 大腸がん検診の結果で、便潜血は（-）なのに「問診要注意」ってどういうこと？

A. 検診の問診で、大腸がんの自覚症状が当てはまる場合「問診要注意」となります。

大腸がん検診は、提出していただいた便に血液が混じっていないかを検査する、便潜血検査を行います。大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて血液が付着することがあるからです。ただ便潜血検査が陰性でも、問診で「血便が出る」「便が細い」といった大腸がんの自覚症状に当てはまる場合、出血が微量で陰性になることもあり得る点から「問診要注意」としています。この結果が届いた方は、医療機関で検査を受けることが望ましいとされています。



大腸がん

男性はおよそ11人に1人、女性はおよそ13人に1人が、一生のうちに大腸がんと診断  
男性のがんによる死亡数3位、女性のがんによる死亡数第1位（人口動態統計2018年）



便潜血検査を受けることで、がん検診の中で最も死亡率が下がることが証明されています  
食事制限もなく、痛みを伴わない、大腸がん検診を毎年受けましょう！

栄養と食生活

歯周病を予防する食生活のポイント

お口の環境を健康に保つには食事も大切。今回は歯周病予防に着目した食生活のポイントをご紹介します。

歯周病を引き起こしやすい食べ物

- 歯周病の原因となる「プラーク」を作りやすいものとしては、
  - ・甘いもの・・・砂糖は口の中の細菌のえさとなり、歯周病の原因菌を増やしてしまいます。
  - ・粘着質なもの・・・さらに粘着性があることで歯や口の中にとどまる時間が長くなります。（キャラメル、チョコレート、砂糖入りのガムなど）
- こういった食品はなるべく控えるか、食べた後の歯磨きを欠かさないようにしましょう！

甘味料なら大丈夫？

虫歯や歯周病の原因にはならないものが多いですが、甘味料をとりすぎると甘いものをつい求めるくせがついてしまい、その結果砂糖のような糖質を求めてしまうことにつながりかねません。

歯周病を予防する栄養素を取り入れる

**ビタミンC・ビタミンE**

ビタミンCやビタミンEの抗酸化作用が歯周病の予防に有効。

ビタミンC：野菜や果物、芋類、緑茶 など  
ビタミンE：アーモンドやごまなどの種実類、緑黄色野菜、米ぬか油などの植物性油脂

**カルシウム**

歯の主成分であるカルシウムは、血液中の濃度が低いと歯周病にかかるリスクが高い。

食品例：小魚、牛乳などの乳製品、モロヘイヤ、小松菜 など

**n-3系脂肪酸（DHA・EPA）**

主に魚油に含まれる。抗炎症作用があり、歯周病の進行を抑制する。

食品例：サバ、サンマ、イワシなど背の青い魚

ビタミンCは水溶性のため、一度にたくさん摂取しても余分なものは尿などにより体外に出ていってしまいもったいないです。ビタミンCは一度にたくさんではなく、3回の食事で分けて取りましょう。

よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液の分泌が促され、細菌などの汚れを流して口の中をきれいしてくれます。

心の健康

心の健康対策について～第8弾 依存症について～

心の健康対策というテーマで、うつ病や自殺、依存症などについて現状や国の対策などをシリーズでお送りします。今回は、依存症とはどういう状態なのかをお伝えします。

依存症ってなに？

依存症とはやめたくてもやめれない状態に陥ることです。アルコール・薬物・ギャンブル等依存するものは人それぞれですが、その物や行為・過程を繰り返す、より強い刺激を求める、いつも頭から離れないなどの特徴が出てきます。依存症を考える上では、そのことで本人や家族が、苦痛や生活に困りごとを感じているかが大切です。

なぜやめられないの？

アルコール・薬物・ギャンブル等で味わうスリルによって、脳内でドーパミンという快楽物質が分泌され、中枢神経が興奮することで快感や喜びにつながります。この感覚を脳がごほうびとして認識すると、このごほうびを求める回路が脳内にできあがります。この回路ができあがり、行動が習慣化すると快楽物質が強制的に分泌されることが繰り返され、次第に喜びを感じる中枢神経機能が低下し、以前のような強い快感や喜びを得ようとすると、アルコールや薬物の量や頻度が増えていきます。そのため、自分の意志でコントロールすることが非常に困難になっていくのです。

依存症は、「根性がない」とか「意志が弱い」からなるものではありません。条件さえ揃えば、だれでもなる可能性がある病気なのです。

