



第5分科会 生きがいと食生活

東京歯科大学社会歯科学研究室 教授 石井拓男 氏

食生活と歯、口腔の健康とは密接な関係があります。しかしながら、歯科保健医療に係わる者が食事・食生活と本格的に向かい合ったのはそれほど古いことではありません。

わが国で、高齢者対策が本格的に取り上げられ出した1983年に老人保健法が制定されました。この法律で、高齢者の医療と成人の保健が位置づけられましたが、医療はともかく成人保健の中に歯科保健は取り上げられませんでした。当初、歯科界もこのことをそれほどのこととは意識しなかったようです。

歯科界は、小児を中心としたう蝕とその継発症への対応に終始しておりました。しかしながら、行政関係者を中心に成人歯科保健の重要性を認識する歯科医師が増えたことから、ようやく成人・高齢者の歯科保健について具体的な対応が始まりました。

1985年に地域歯科保健で歯と健康を考える集会がありました。その時に国民にこのことを周知するための標語（コピー）づくりが試みられました。

- ・健康な歯で健康を噛みしめよう
- ・あなたの体力、歯に勝てますか
- ・あなた、その歯で噛めますか？
- ・二人に一人は入れ歯で笑う
- ・本当の味は自分の歯で
- ・入れ歯じゃお酒はおいしくない
- ・食べる楽しみ噛む楽しみ
- ・ちょっと待って抜いてさっぱり総入れ歯
- ・金はなくても歯のある人生
- ・国の財政歯で救おう

今から25年も前のアイデアです。表現方法に異論はあるかと思いますが現在でも十分訴える力のある文言かと思えます。

その後、歯科界は1989年に8020運動（80歳で20本以上の歯を残す）を提唱し国の施策として成人歯科保健を展開することとなりました。また、口腔と全身の健康という切り口の厚生科学研究が1996年から長期に渡って実施され多くの成果を上げております。要介護高齢者の歯科保健医療も重要な課題となってきました。これらのことを踏まえ、健康生きがいと食生活に歯科保健医療が今後さらに貢献することが期待されます。

久留米大学医学部内分泌代謝内科 教授 山田研太郎 氏

日本人の体質と健康寿命を延ばす食習慣

欧米白人と同一の尺度で比較すると、日本人の肥満度は依然として低い。しかし、多くの日本人は内臓脂肪の比率が高く、そのため軽度の肥満でも糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を発症する。

近年、糖尿病が急激に増加した原因は、運動量の減少と動物性脂肪摂取の増加により内臓脂肪型肥満が増えたことにある。肉食主体の食事が日本人に適さないことは、300年も前に貝原益軒が正しく指摘しているところである。糖を含む清涼飲料水の飲みすぎで清涼飲料水ケトosis（ペットボトル症候群）を起こしやすいことも、日本人が過栄養に弱いことを示している。内臓脂肪型肥満は単なる脂肪の蓄積ではなく、軽度ではあるが持続的な炎症を伴い、有害な作用を持つ様々な炎症物質が体脂肪から血液中に放出される。

一方、炎症を抑え血管を守る働きを持つアディポネクチンは肥満が進むほど減少する。高度の栄養不良が寿命を短縮させることは言うまでもないが、過食もまた長寿の妨げとなる。

実際、多くの生物は適度なカロリー制限により寿命を延長させることができる。カロリー制限による寿命延長に関与する第1の因子はsirtuinである。Sirtuinは様々な遺伝子の機能を調節する働きを持ち、長寿遺伝子として知られている。第2の因子としては血糖低下ホルモンであるインスリンが挙げられる。肥満者はインスリン感受性が低下するため、膵からのインスリン分泌が代償的に増加し、血液中のインスリン濃度が上昇する。

インスリンは生命維持に必要なホルモンであるが、濃度が高すぎると動脈硬化やがんを促進する可能性がある。第3の因子は脂肪細胞が産生するアディポネクチンである。マウスを脂肪と砂糖の含有量が多い餌で飼育すると、アディポネクチンが減少し寿命が短縮する。

イーエヌ大塚製薬株式会社 常務執行役員 山下秀樹 氏

医療、介護現場の栄養管理は、患者さんの食事摂取能力に応じ、輸液栄養療法、経腸栄養法、経口栄養法が選択されています。その中で経口栄養法は、残存機能の維持・回復や生活意欲を向上させる点から最も望ましい栄養管理法であると考えられます。

しかし、実際多くの患者さんでは、食思減退や食べ疲れによって残す結果、十分な栄養を賄えず、補食や強制栄養で補われているケースも少なくありません。

これらの食事摂取上の課題を克服するため、無理なく食べられる量と安全で食べ易い物性に調整され、調理の手間がかからない「摂食回復支援食 あいーと」を開発しました。

私達イーエヌ大塚製薬は「誰でも食べるときは、幸せであってほしい」と、願っています。

おいしく食べることは、一日一日を豊かに生きるための基本です。

それは、咀嚼力の低下などで、普通の食事をとることがかなわない人たちにとっても、同じこと。むしろ、その重みはもっともっと大きいと思います。目でみて、香りを楽しみ、自分の舌で味わう。そんな当たり前のことが自由にならないとしたら、毎日がどんなにか味気なく、もどかしいものか……。食べることが少しでも日々を彩るものであるために、「あいーと」は形も色合いも風味も通常食と変わらない、五感で感じるおいしさを大切に、摂食回復のための支援食です。

少量でも栄養価が高く、口を含むと舌でくずせるほどに軟らかい。かむ力が低下した方でも無理なく食べられ、また、完全調理済みの冷凍食品なので、調理の手間もかからず、介護の負担も軽減できます。「あいーと」は食べられない人、食べさせたい人の食卓に笑顔を提供します。



しかし、この寿命短縮は遺伝子工学的に肝でアディポネクチンを合成させ血中アディポネクチン濃度を上げることにより防止できた。以上のことから、健康寿命を延長するには、適度なカロリー制限とバランスの良い食事が重要と言える。それに運動習慣を加えて、内臓脂肪蓄積を減らし、アディポネクチンの増加とインスリン感受性の改善を図るのが最も大きな効果が期待できる方策であろう。

