

～ 健 口 と 輝 く 笑 顔 の た め に ～ ASSOCIATION

歯科衛生だより

発行人／武井 典子
 発行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<http://www.jdha.or.jp/>

2017 April vol. **38**

長生きの秘訣と歯・口の健康

公益財団法人8020推進財団 専務理事 深井 穂博

人生100年時代

歴代最長寿者は、122歳まで生きたフランス人女性のジャンヌ・ルイズ・カルマンさんです。85歳からフェンシングを始め、100歳まで自転車に乗っていたといわれています。高齢になっても十分な筋力と運動能力を備えていたと考えられますので驚きです。

昨年、学術雑誌「ネイチャー」に掲載された報告では、世界40カ国以上の死亡データベースを用いた分析によって、個人の寿命限界は、115歳と推計されています¹⁾。平均寿命が男性で80.8歳、女性で87.1歳となったわが国でも、まだまだ寿命の延びる余地は残されています。実際、90歳まで生存している人の割合は、男性で4人に一人、女性で2人に一人となっていますし²⁾、百寿者の数もすでに6万人を超えています。

一方、日本人の過去30年間の平均寿命の伸びと口の機能の基本となる歯の数の増加は、比例しています(図1)。また、40歳以上の地域住民約5,700名を15年間追跡した調査で、男性では歯数が多い人(機能歯10歯以上)は、少ない人(10歯未満)に比べて生存率が1.3倍高いという結果が示されています³⁾。歯を失わないことは、長期的にみると寿命を延ばすことになるのです。

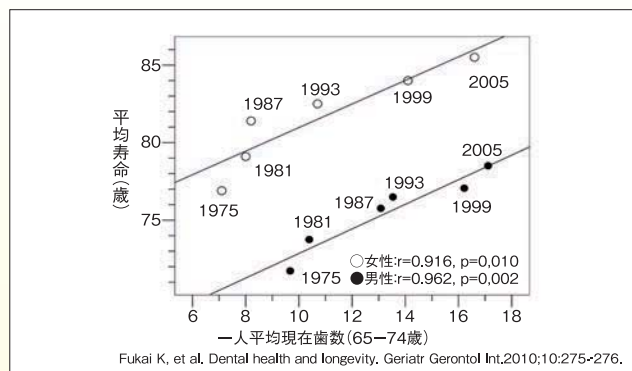


図1.日本人の現在歯数と平均寿命との関係(1975年～2005年)
 歯科疾患実態調査と生命表を用いた分析

長寿社会の課題

しかし、現在の長寿社会には課題もあります。平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間)とが一致せず、亡くなる前の数年間は、日常生活上の支障を余儀なくされることです。その差は、男性で9.0年、女性では12.4年とされていますので、10年近くの間、「日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)」や「外出」など日常生活に支障をきたしながら生活を送ることになります。その割合(有訴率)は85歳以降では半数以上となります⁴⁾。また、65歳以上の高齢者の4人に一人が認知症またはその予備軍と推計されています。

もう一つの課題は、壮年期に亡くなる人がいることです。その割合をみると男性では10人に一人、女性では20人に一人が65歳を迎えず何らかの原因で亡くなっています²⁾(図2)。働き盛りの死亡は、個人的にも社会的にもその影響が大きい課題です。

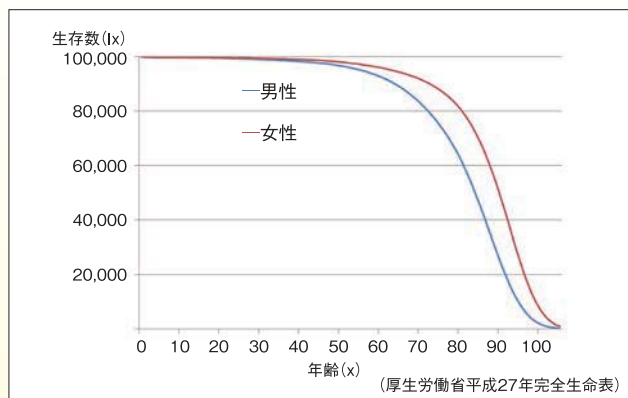


図2.男女別年齢別生存曲線

生活習慣病の予防

(1) 主な死亡原因と生活習慣

ところで、なぜ亡くなるのかといえば、その原因は、がん(悪性新生物)、心疾患、肺炎、脳血管疾患、老衰の順となっています²⁾(図3)。私たち日本人は、事故や老衰で亡くなることがありますが、最大の原因は、がんや心疾患などの病気になった結果起こる死亡です。

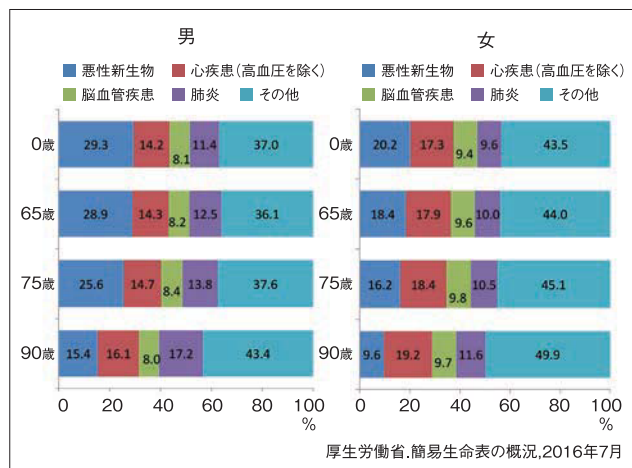


図3. 死因別死亡確率(主要死因) (2015年)

そのため、長生きするためには、まず大きな病気にかからないことが重要です。特にこれらの病気のうち、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患をはじめとする生活習慣病(非感染性疾患:NCDs)の占める割合は、約60%です。長生きや病気に対する遺伝的な要因は25~30%とされていますので、個人と社会の取り組みによって生活習慣病は十分予防できます。

また、これらの病気以外に肺炎は、90歳で男性の死因の第1位、女性では第2位を占める大きな課題です。高齢者の肺炎の70%以上は口の中の細菌の誤嚥によるものであり、この誤嚥性肺炎は口腔ケアによって約40%予防できることがわかっています³⁾。また、65歳以上の地域住民4,425名を4.5年間追跡した調査では、歯数が19本以下で噛むことが不自由になっている人は、20本以上の人に比べて心疾患による死亡が1.8倍高いことが報告されています³⁾、歯の数は死因とも関連しているようです。

(2) 生活習慣病予防と歯・口の健康

病気にならないための生活習慣の改善について「健康日本21(第2次)」(2013年~2022年)に具体的な目標が示されています。そして、その目標を達成するための基本要素として位置づけられているのが、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善です³⁾(図4)。

これらの生活習慣に加えて、循環器疾患(脳血管疾患、虚血性心疾患)の危険因子として位置づけられてい

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底：
NCD(非感染性疾患)の予防
がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD(慢性閉塞性肺疾患)
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
「こころの健康」、「次世代の健康」、「高齢者の健康」
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
地域のつながりの強化、健康づくりに自発的に取り組む企業等への情報提供・取組評価の推進等
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康は、上記1から4までの基本的な方向を実現するため、国民の健康増進を形成する基本要素

2012年7月10日、厚生労働大臣告示
「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」

図4. 健康日本21(第2次)国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向

る病気が、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドロームです。そしてメタボリックシンドロームの予防には特に肥満(内臓肥満)の予防に取り組むことが重要です。

栄養・食生活の目標は、適正体重の維持であり、具体的には肥満(BMI25以上)とやせ(BMI18.5未満)の割合の減少です。主食・主菜・副食のバランスのとれた食生活を送ると共に、野菜摂取を1日平均350g、食塩摂取を1日平均8g未満とすることが必要です。

飲酒では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール摂取量)を男性40g以上、女性20g以上とし、この量を飲酒している人の割合を男性13%、女性6.4%に減少するのが目標です。純アルコール量は、ビール(中ビン)1本20g、清酒1合22g、ウイスキー(ダブル)20gです。男性なら毎日ビール(中ビン)1本はよいとしても、それに清酒1合を加えると生活習慣病のリスクを高める飲酒量となってしまいます。

運動では、歩数の増加と、30分・週2回(週1時間)以上の運動を1年以上継続する習慣を持つ者の割合を増やすことが目標です。他の生活習慣としては、禁煙と十分な休養(睡眠不足と過労働の減少)をとることが重要です。

歯・口の健康では、「何でも噛んで食べることができる」人を、60歳代で80%以上にすることが目標です。また、そのためには歯を失わないことであり、80歳で20歯以上有する人を50%以上、60歳で24歯以上有する人を70%以上、40歳で1本も歯を失っていない人を75%以上にすることを目指しています⁴⁾。

これまでの研究結果では、歯数が少ない人は、多い人に比べて乳製品、野菜、果実の摂取が少ないことがわかっています³⁾。食生活に気をつける際には、十分な歯数が保たれ、噛める状態であることが必要です。

一方、歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。むし歯は間食など甘味摂取と関連し、この間食の摂取は肥満のリスク因子の一つです。歯数が少ない人は約1.4倍肥満になりやすくなるのです³⁾。食べ方については、早食

いをしないことが重要です。食べ始めてから脳の満腹中枢が働くまでは約20分かかるため、よく噛んでゆっくり食べることが過食の防止につながります。

また、これ以外にも、歯周病をはじめとする歯の健康状態が、糖尿病やメタボリックシンドロームに関連することが知られています³⁾。

要介護とフレイル予防

(1) 要介護になる原因

健康寿命を延ばすためには、要介護になる原因を予防することが必要です。要介護状態になる主な原因は、脳血管疾患(脳卒中)、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患です。これらで全体の約70%を占めます。これ以外では、心疾患、パーキンソン病、糖尿病が挙げられます⁵⁾。

生活習慣病と日常生活(運動)の制限を引き起こす病気の予防が要介護状態を防ぐことにつながります(図5)。

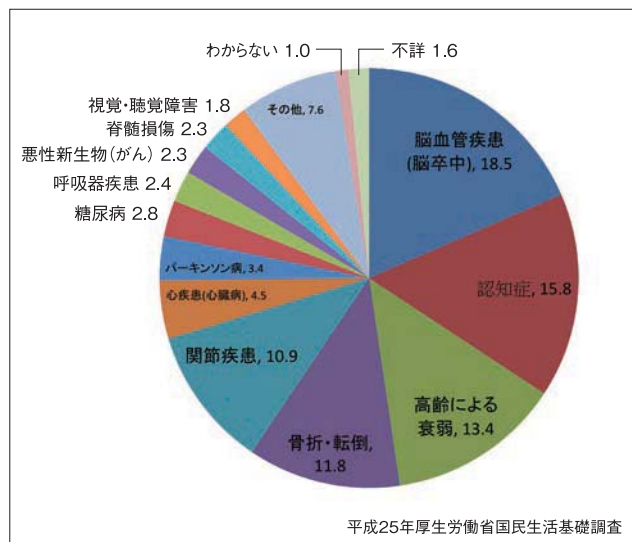


図5. 介護が必要となった主な原因の構成割合

(2) 要介護状態の予防

高齢者になると成人に比べて、生活機能が落ちていきますので、その低下を予防することが重要なポイントです。生活機能が低下し始める軽度の衰弱、すなわち健康な状態と要介護状態の中間の予防可能な状態を「フレイル(虚弱)」と呼ぶようになっています。

このフレイルでは、低栄養、サルコペニア(筋肉減少)、身体機能の低下に伴う活動量・食欲の低下という悪循環が起こります。特に高齢者では、低栄養が問題で、その予防には歯の喪失予防や口の機能の虚弱(オーラルフレイル)を早期に発見することが重要です⁶⁾(図6)。具体的には、「固い物が噛みにくくなった」、「お茶や汁物でむせることがある」といった症状を見逃さないことです。

要介護原因と歯・口の健康の関連では、65歳以上の地域住民を4年間追跡した結果をみると、歯数が19歯以下

の人は、20歯以上の人に比べて要介護への移行リスクが1.2倍と高まります。また、19歯以下で義歯を使用していない人は20歯以上の人に比べて、認知症の発症率が1.9倍高まり、転倒のリスクは2.5倍となっています³⁾。

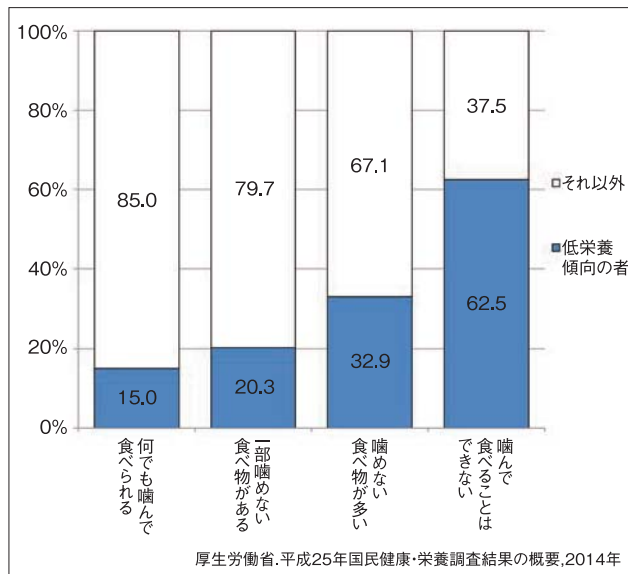


図6. 噛んで食べる時の状況別低栄養傾向の者の割合(70歳以上、男女合計)

まとめ

健康長寿の秘訣は、生活習慣病とフレイルのリスクを少なくすることです。歯・口の健康は、そのいずれにも貢献します。特に、食生活においては歯をできるだけ失わず噛める状態であることは基本的な要素です。

まとめとしては、(1)歯を失わないようにし、自分の歯数を手帳などに記入しておく、(2)むし歯と歯周病の予防に心がけ、歯科医院で定期的なケアを受ける、(3)食べ過ぎと間食に注意し、しっかりよく噛んで食事をする習慣を身につける、の3点を長寿の秘訣に挙げておきます。



文献

- 1) Dong X, et al. Evidence for a limit to human lifespan. Nature. 2016 Oct 5;538(7624):257-259.
- 2) 厚生労働省, 平成27年簡易生命表の概況, 2016年
- 3) 日本歯科医師会(深井穫博編集委員長), 健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス2015, 日本歯科医師会, 東京, 2015
- 4) 厚生労働省, 平成25年国民生活基礎調査の概況, 2014年
- 5) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会, 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料, 2012年
- 6) 厚生労働省, 平成25年国民健康・栄養調査結果の概要, 2014年