

はち まる にい まる  
**8020**



第35号

発行：静岡県8020推進住民会議  
事務局 静岡県歯科医師会  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10  
TEL (054) 283-2591  
編集：8020運動推進本部

# 推進員だより

## 「増える元気な高齢者」

静岡県8020推進住民会議委員  
静岡新聞社社会部長

上原 広彦



「今、元気ではつらつとした高齢者はどこにもいる。『飛び抜けてすごい』と誰もが納得するようなお年寄りを探すのは大変だよ」。昨年末、2019年元日付の静岡新聞朝刊で「県内のスーパー高齢者」の特集を組もうと準備していたところ、五十代後半の先輩記者からこんな指摘を受けました。

取材担当者は3人で、いずれも二十代。初めのうちは、七十代で活躍している方を何人か候補としてリストアップしていました。若手記者にとって七十代は「おじいさん、おばあさん」かもしれませんが、こ

の世代は仕事も含め現役バリバリで、お年寄りとして扱われることを嫌がる方も少なくありません。担当記者には「少なくとも八十代後半より上で、なおかつ相当なインパクトがないと読者の理解を得られない」と伝えました。

最終的に取材対象になった方は、マスターズ陸上五種競技（八十五歳以上の部）世界記録保持者の八十歳の男性（長泉町）、音楽教師で楽器開発の研究にも取り組む九十一歳の男性（菊川市）、舞踊教室講師で今も優美な踊りを披露する百歳の女性（島田市）の3人です。このうち長泉町の男性は日々、砲丸やハンマー、円盤の投てきの練習を行い、プールでは五百メートル泳いでいるとのことでした。お三方の中では最も年下ですが、文句なしの「スーパー高齢者」として

取り上げさせてもらいました。

こうした特集記事を今年の正月に展開したのは、平成の終わりになって「人生百年時代」と言われるようになり、新たな時代を象徴する方々を紹介しようという趣旨です。「健康長寿」の元気なお年寄りが増えている要因はさまざまあると思いますが、平成の初めに始まった「8020運動」浸透の効果も大きいのでは

ないでしょうか。八十歳で自分の歯を二十本以上保つという分かりやすい目標を掲げた運動は、息の長いキャンペーンとして続いています。超高齢化社会が到来する中、重要性はさらに高まるはずで、平成が終わり、迎える新しい時代。「スーパー高齢者」がさらに増えるよう、運動の周知に微力を注ぎたいと思います。

予告

### 「8020推進・静岡県大会2019」

日時：2019年11月17日（日） 13:00～16:00

会場：裾野市民文化センター「大ホール」  
（裾野市石脇586）

#### 〈大会概要〉

- ・表彰  
8020県民表彰（県知事賞）  
8020推進財団理事長賞  
図画・ポスターコンクール最優秀賞
- ・保健活動発表
- ・講演  
三遊亭楽之介（落語家・小山町出身）

# インフルエンザと口腔ケア

今年もインフルエンザが猛威を振りました。例年11月上旬頃から発生し始め、1月下旬から2月にピークを迎えた後、4月頃には流行が終息します。静岡県では、2018年第49週（12月3日～9日）から流行シーズン入りとなり、2019年第3週（1月14日～20日）をピークに徐々に終息してきました（表1）。

毎年一千万人以上がインフルエンザに罹り頭痛、鼻水のほか、38～39度を超える発熱や関節痛など全身の症状を伴うのが特徴です。高齢の方や乳幼児の場合、重症化して肺炎などを併発し、死亡することもあるため注意が必要です。

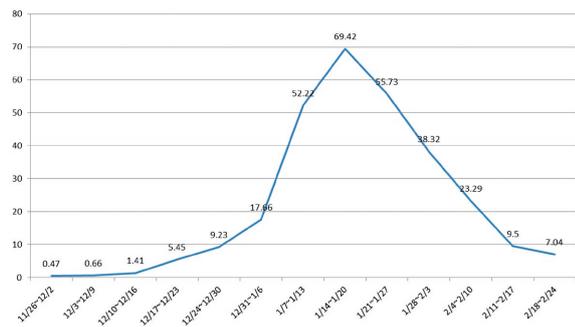
今年のインフルエンザの特徴は、A型が二種類流行し、「二回かかる人もありますので」注意ください」とSNSで注意喚起がされたこともありました。

インフルエンザの予防対策として有効な手段としてワクチン接種があります。しかし、ウイルスは毎年のように小さな変異を繰り返すため、100%予防することは難しいとも言われています。

ワクチン以外で、インフルエンザを予防するための対策として、

- (1) 十分な栄養と休養をとる
- (2) 人混みを避けるようにする

表1 静岡県における定点当たり報告数



室内の乾燥に気をつける  
(3) マスクの着用  
(4) 手洗いがいの励行  
(5) などは皆さん知っています

が、「菌磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることはあまり知られていないようです。

駿東郡長泉町で開業されている米山歯科クリニックの米山武義先生ら（注1）が発表された研究では、ワクチン接種後、口腔ケアを行ったグループと行わなかったグループの比較をする

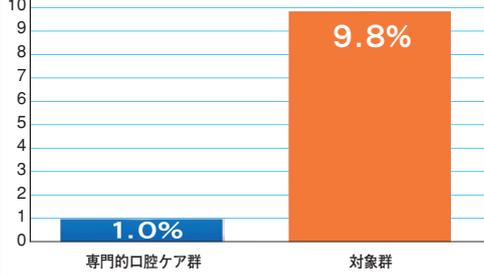
と、口腔ケアを行ったグループではインフルエンザの発症リスクが10分の1であったと示されています。（表2）

同じように、奈良県歯科医師会の調査では、介護施設で歯科衛生士が高齢者に対しブラッシングや舌磨きの指導を実施したところ、通常の歯磨きをしていた施設に比べてインフルエンザ発症率が10分の1に減少したと報告されています。

高齢者だけでなく学童児童にも口腔ケアによる予防効果が認められています。

口腔衛生に理解があり、杉並区長をされていた山田宏参議院議員のホームページ（注2）では、「区内の一部の小学校に歯磨き奨励用の洗面台を設置して、地域の学校歯科医の皆さんと連携しながら歯磨き奨励を行ったところ、インフルエンザによる学級閉鎖率が約45%でした。その他の学校の79・6%と比べて、インフルエンザの罹患率を大幅に減少させることができました。」と掲載されています（表3）。

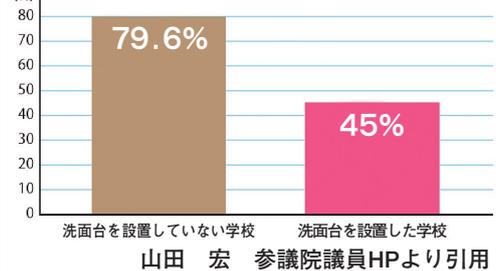
表2 口腔ケアの介入によるインフルエンザ発症率の比較



では、なぜ口腔ケアがインフルエンザの予防に効果

日本大学歯学部の研究によると、インフルエンザウイルスは、鼻や喉などの気道粘膜の細胞に付着して侵入します。ただし、通常粘膜はタンパク質で覆われているため、インフルエンザウイルスはなかなか付着することができません。しかし、歯垢に含まれる細菌が作り出す酵素（プロテアーゼ、ノイラミニダーゼ「NA」）が粘膜を覆っているタンパク質を破壊し、インフルエンザウイルスが細胞

表3 小学校におけるインフルエンザ罹患率の比較



があるのでしょうか。それは口腔内の細菌が鍵を握っています。

に侵入するのを手助けします。さらに、ウイルスの増殖を助け、感染を拡大するということが分かりました(注3)。そこで口腔ケアにより歯垢を除去して、感染を助長させる細菌を減らせばインフルエンザの発症や感染拡大が抑えられるということとなります。

インフルエンザの予防対策として従来のワクチン接種、手洗いやうがいに加え、しっかりと歯磨き指導を受け、口腔ケアを行うことにより予防効果を高めることが期待できるようです。

(注1) 安部修 石原和幸  
奥田克爾 米山武義  
「高齢者呼吸器感染予防の口腔ケア」日本  
歯科医学会誌, 25: 27  
- 33, 2006

(注2) 山田宏 参議院議員ホ  
ームページ「予防医療  
は口の健康から」山田  
宏から皆さまにお伝え  
したいこと」

(注3) 今井健一 神尾宜昌  
落合邦康「口腔細菌  
によるインフルエン  
ザウイルス感染促進  
作用と重症化メカニ  
ズム」日本歯科評論,  
75(1): 127-132,  
2015

## インフルエンザの感染を防ぐためには

### マスクを着用する



マスクをする

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。  
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

### 正しいマスクの着用



鼻と口の両方も  
確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう  
鼻まで覆う

### 口と鼻を覆う



ティッシュなどで  
口と鼻を覆う

くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

### すぐに捨てる



ティッシュはすぐに  
ゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

### 顔をそらす



他の人から  
顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう。

### こまめに手洗い



石けんぞ手を洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

参照：政府広報オンライン  
「インフルエンザの感染を防ぐポイント」

# 「平成30年度 8020推進・静岡県大会」表彰の皆様

(平成30年11月11日 開催)



## 8020県民表彰 (10名)

(敬称略)

【県知事賞】望月卓至 (富士市)

向井郁子 (伊東市)、飯塚 貢 (函南町)、山口静江 (小山町)  
鈴木菊男 (静岡市清水区)、鈴木満洲夫 (静岡市葵区)、吉川幸徳 (藤枝市)  
堀内省吾 (掛川市)、中安新平 (磐田市)、石塚浅男 (浜松市中区)

## 8020推進財団理事長賞 (10名)

伊藤唯治 (熱海市)、小川喜代江 (三島市)、船戸勝江 (沼津市)  
植松和余 (富士市)、竹川春美 (富士宮市)、柴崎雅宏 (静岡市葵区)  
田澤 薫 (藤枝市)、大谷正男 (牧之原市)、岩崎 繁 (掛川市)  
鈴木勲寿 (浜松市西区)

## 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」(5名)

幼稚園・保育園の部：鈴木華音 (掛川市立さかがわ幼稚園 年長)  
小学校低学年の部：富永花穂 (菊川市立横地小学校 2年)  
小学校高学年の部：篠田優衣 (磐田市立東部小学校 4年)  
中学校の部：加藤生音 (長泉町立北中学校 3年)  
特別支援学校の部：大石彪牙 (菊川市立小笠北小学校・特別支援学級 3年)

