

## ◎ 歯周病と全身疾患

口腔疾患の内、最も一般的なものとして歯周病が有ります。歯周病は生活習慣病の中に分類される疾患ですが、近年になって歯周病と全身疾患との関連性が究明されて、その基本概念が広く知られる様になりました。

つまり歯周病の存在に生活習慣病発症の原因となる幾つかの危険因子が合わさりますと全身疾患（心疾患、肺炎、糖尿病、脳梗塞、早産、低体重児出産）の発症や増悪の危険性が高まる事が知られております。具体的には例えば、歯周炎の存在が心臓の冠状血管病(CVD)や心臓発作に対するリスクを増加させている事が示され、歯周病患者と健康な口腔内の人とを比較した場合の、心疾患に罹患する危険性に関する多くの報告が有ります。その原因として歯周ポケット内のプラーク中の細菌が心内膜炎及び心筋に酸素や栄養を供給する冠状血管の狭窄や塞栓に依る狭心症や心筋梗塞の発症に関与している事が考えられます。

CVDの主な原因となるのは冠状動脈の病変であるアテローム動脈硬化症ですが、経路としてまず歯周病罹患部位で歯周病原性細菌が毛細血管を介して血流に入り（菌血症）、それが冠動脈の血管内壁にとりつきCVDの原因となるアテロームプラーク形成に関与すると共に、血管を狭窄しアテローム性動脈硬化症（粥状硬化症）を発症または進行させます。その後血管壁に蓄積されたアテロームプラークが破断、剥離すると小血管が閉塞して、狭心症や心筋梗塞を惹起する事になります。

その際に関与する微生物として *Porphyromonas gingivalis*、*Prevotella intermedia*、*Chlamydia pneumoniae*（肺炎の原因菌）、ヒト *Cytomegalovirus*（ヘルペスウイルスの一種）、歯周病原菌である *Actinobacillus actinomycetemcomitans* 及び *Tannerella forsythian* 等が病変部の微生物学的検索の結果として報告がなされています。そしてこれらと同じ機構で、歯周病が脳卒中等の脳血管性疾患発症にも影響を与えるとする報告も増加傾向に有ります。つまり歯周病原菌が、歯周病だけでなく、心臓やその他の臓器の血管障害等に関与している事が示されています。

歯周病が全身に影響し、他臓器の疾患の発症に関与する様々な所見を踏まえてトータルヘルスケアを達成する手段として歯周疾患を位置ずけて頂きたいと思っております。それには他科の医師との協力関係を密接に結び、口腔、全身の両面から疾病予防または健康回復に努力したいと思っております。

（口腔外科部長 廻 俊一）



## ◎生活習慣病（メタボリックシンドローム）に対するリハ科の活動について

2007年の「国民衛生の動向」によると、日本の死因別死亡者数は、第二位が心疾患、第三位は脳血管疾患となっています。この心疾患と脳血管疾患は、いずれも動脈硬化に起因する疾患と考えられており、危険因子として、内臓脂肪の蓄積、糖代謝異常（耐糖能異常、糖尿病）、脂質代謝異常（高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症）、高血圧などがあります。これらを有する疾患概念として、“メタボリックシンドローム”や“死の四重奏”をあげることが出来ます。この両者は典型的な生活習慣病であり、予防として、適切な食事や運動を取り入れ、生活習慣の是正することが重要視されています。そこで当リハ科（勤労者リハセンター）では、理学療法士の専門分野でもある運動療法をアプローチとして介入しており、その活動内容について紹介させていただきます。

## ①、生活習慣病予防（メタボリックシンドローム）のための講演活動

企業の講習会や研修会、糖尿病セミナー、高脂血症セミナーで実施しています。内容は、生活習慣病の発症原因、メタボリックシンドローム、死の四重奏、肥満のタイプ（内臓脂肪型と皮下脂肪型）、BMI、内臓肥満、運動不足と悪い食習慣の是正、運動の効果、有酸素運動などについて講義形式（パソコンによるプレゼンテーション）で行っています。

## ②、生活習慣病予防（メタボリックシンドローム）の運動指導

各種セミナー（糖尿病、高脂血症）、当院入院人間ドック対象者、労災二次健診、講演会、病院主催の各種のイベントで実施しています。運動指導内容は、ウォームアップやクールダウンとしてのストレッチ及び筋力トレーニングとしてのレジスタンストレーニングについて、できるだけ対象者が実際に体験できるように実演し指導しています。実技では、各自が持参したタオルを活用した運動を取り入れています（図参照）。同様にウォーキングについても、対象者にとって効果的な有酸素運動となる目標運動強度や目標脈拍数を体験できるように、運動上の注意点を説明し、安全に行うことができるように説明しています。

## ③、体力測定

対象者の体力年齢を実際にテストする方法を用いて、当院の人間ドック受診者や労災二次健診対象者で実施しています。測定方法は、健康体力づくり事業団の体力テストを活用しています。テスト項目は、バランス；閉眼片足立ち、持久性；踏み台昇降、柔軟性；立位体前屈、腕・肩の筋力；腕立て伏せ、敏捷性；座位足開閉、瞬発力；しゃがみとびの6項目となっています。体力テストの結果より、自分の体力年齢が判定され、レポート形式にして本人に説明し、各自に推奨される運動に関する情報提供を個別に行っています。

以上、当リハ科（勤労者リハセンター）における取り組みを報告させていただきましたが、今後も、これらを生活習慣病（メタボリックシンドローム）予防活動の一つとして、皆様の健康管理をサポートしていきたいと考えております。何卒宜しくお願い申し上げます。

（リハ科・勤労者リハセンター 戸渡 敏之、久野 雅彦）



図：生活習慣病予防のための講演活動（実技）

## ◎ 産業衛生談話会の開催について

次により開催します。多数の先生方の参加をお待ちします。

- (1) 日程 平成19年12月13日(木) 17:30～ (2) 場所 第1会議室  
(3) 演題 腰痛について (4) 講師 勤労者脊椎・関節センター長 松村 拓郎 先生

