健康ガイド

ワンポイントアドバイス

脳の健康寿命を延ばすために

川口市立医療センター
脳神経内科 塩田（しおた） 宏嗣（ひろし）

健康寿命という言葉をご存知でしょうか?健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。0歳における平均余命を指す平均寿命と健康寿命の差は「不健康な期間」を意味し、わが国では2019年時点で男性が約9年、女性が約12年となっています。高齢化が進むわが国で健康寿命を延ばすことは極めて重要です。健康寿命を延ばすことが期待される一例として認知症予防があります。認知症は今後も増加が見込まれる脳の病気で、現時点では根本的な治療法はありませんが、認知症を発症するリスクとなる要因は指摘されてきており、リスクに合わせた予防を心掛けることで、脳の健康寿命を延ばすことができる可能性があります。昨年、米国で中年以降の各年代別に、今後10年間の認知症発症リスクの研究結果が発表されました(表参照)。例えば、現在55歳のかたでは糖尿病と高血圧が認知症の発症に影響を与えていました。そのため、この年代の将来の認知症予防としては、血糖コントロールや降圧治療が効果的である可能性があります。皆さんも、ご自身の年齢と表を照らし合わせてみてください。脳の健康寿命を延ばすために、今後何に気を付けたら良いか、規則正しい生活習慣や適切な服薬などを意識するきっかけにしていただけたら良いと思います。

各年代別 今後10年間で認知症になりやすくなる重要なリスク因子
(カッコ内はそのリスク因子があると、健康な人に比べて何倍認知症になりやすくなるかを示す)

55歳	65歳	70歳	75歳	80歳
糖尿病(3.4倍)	心血管障害*(2.2倍)	脳卒中(2.4倍)	脳卒中(1.8倍)	脳卒中(1.6倍)
高血圧(1.2倍)		糖尿病(2倍)	糖尿病(1.6倍)	糖尿病(1.5倍)
				降圧薬治療を受けない(1.5倍)

*末梢血管疾患、虚血性心疾患、心不全で、脳卒中は含まない。

すこやか生活習慣

～「生え変わる乳歯は虫歯になっても大丈夫」その考えとても危険です～

乳歯の生え方や時期には個人差があり、早い子では生後6カ月頃から生え始め、2～3歳頃には20本全て生え揃います。そして、6歳前後～12歳頃に乳歯から永久歯へと生え変わります。

●なぜ生え変わる乳歯が虫歯になると危険なの?

理由① 永久歯の発育を妨げる
乳歯の虫歯が進行して歯の根元まで達すると、乳歯の下で育っている永久歯の発育に悪影響を及ぼし、変色やへこみのある歯が生える可能性があります。

理由② 永久歯の歯並びが悪くなる
虫歯になり早く抜けてしまうと、両隣の永久歯が空いたスペースに寄って生えてしまい、ガタガタになってしまいます。

理由③ 顎(あご)が十分に発達しない
虫歯でうまく噛めなくなると、そしゃく回数が減少し、噛む力の発育や顎の発達を妨げます。

●どうすれば防げる?

予防① 歯磨き+仕上げ磨きで「歯垢(細菌のかたまり)」をやっつける!
生え変わりの時期は特に磨き残しがあるため、永久歯が生え揃う10～12歳頃まで仕上げ磨きを続けること、またデンタルフロスや歯間ブラシの使用が推奨されています。

予防② 栄養バランスのとれた食生活!おやつの種類や時間も見直そう!
不規則な食事や栄養の偏りは、歯の周りの組織の抵抗力を弱めます。また糖分が高いおやつのダラダラ食べは、虫歯リスクが非常に高まるのでおやつの種類や時間を見直しましょう。

予防③ 定期的な歯科健診とフッ化物塗布で予防しよう!
フッ化物には歯を強くし修復する効果や虫歯菌が酸を作るのを抑制する効果があります。歯科医院で定期的に、高濃度のフッ化物を歯に直接塗ってもらいましょう。

【子どもの歯科に関するご案内】※詳細は市ホームページをご覧ください。

●1歳6か月児歯科健康診査
問診、歯科診察、その他必要な指導が受けられます。

●フッ化物塗布
1歳6カ月～3歳未満の子どもを対象に1人3回まで受けられます。

いつまでもおいしく食べられることの喜びとともに心豊かな人生を送るため、子どもも大人も自身の生活習慣や行動を振り返ってみましょう。

問健康増進課 ☎048-256-1135 FAX048-256-2023

イベントスケジュール

5月
14日(日)
第38回芝のふるさとまつり
場芝スポーツセンター
→14ページ

6月
4日(日)
第46回青少年まつり
場キュポ・ラ広場
→14ページ

4日(日)
歯と口の健康フェスティバル
場リリア1階展示ホール・催し広場
→6ページ

川口市広報課職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日:平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市 公式アカウント
LINE ID @kawaguchi_city
※きらり川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール

人（ひと）

技術を後世に

有限会社大野フレーム工業所 職人 大野（おおの） 照夫（てるお）さん

バイクがうなりを上げ、地響きを轟かせながら最高時速150kmものスピードで順位を競う、公営競技最速を誇るオートレース。全国で約400人いるレーサーの「相棒」である競走車のフレーム製作を担っている唯一の企業。それが市内にある「大野フレーム工業所」。図面もない時代から技術を受け継ぎ、守り続けてきた照夫さん。今はその技術を継承すべく後進の育成にも注力している。

創業者である父は根っからの職人気質で、卓越した技術からレーサーの間では「神様」と呼ばれるほどの存在であった。その父の他界後、兄が会社を継いだが、人手不足に陥り、照夫さんも勤めていたアパレル会社を辞め、職人の道に飛び込んだ。「レーサーの要望に応えようと、寝る間も惜しんで全国にバイクを届けていたね。休みなんてほとんどなかったよ」と当時を語る。

社交的な兄と、口下手で職人気質な照夫さんとのバランスは絶妙で、お互いを「相棒」として信頼し、日々レーサーを支えてきた。しかし、最高の相棒であった兄が18年前に他界。当然、周囲からは社長就任を懇願されたが、「社長は自分の性に合わない」と職人として会社に身を捧げることを決意した。

「フレーム製作は、溶接・曲げ・塗装といった緻密な工程を重ねることから高い技術力が必要。親父の代から積み重ねてきた技術をどう残していくか」と日々鍛錬を重ねてきた。しかし、築き上げた技術を次世代に継承し、さらに昇華させるためには新たな人材の確保が課題であった。そこで、社長として会社を継いでくれた兄嫁が中心となり、労働環境の見直しや、会社のPRを積極的に実施。まだまだ人手不足解消とまではいかないが、少しずつ若手が増え、昨年には初めて女性の職人も入社した。

若手の入社は会社の雰囲気をガラリと変えた。社員旅行やバーベキューなどのレクリエーションで親交を深め、より風通しの良いアットホームな職場へと変貌していった。「既成概念にとらわれず、新たな意見も取り入れ、自分も会社もまだまだ成長していきたい」と変わりゆく会社と後継者を見守る目には、厳しさの中にも温かさが見えた。

「家族」で始めたフレーム作り、神様の血を継ぐ職人は、新たな「家族」と共にこれからも技術と人を磨き続ける。(孝)