

福島県民健康セミナー ～日本一の健康県を目指して～

◆主催：福島民報社 ◆後援：公立大学法人 福島県立医科大学 ◆特別協賛：JA共済連福島

「日本一のふくしまをつくる」を年間スローガンに掲げる福島民報社。その一環として、「日本一の健康県」を目指す「健康セミナー」を開催しております。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で紙面による健康セミナーを実施します。今回は「メンタルヘルスと心のケア」と「口腔ケアの重要性」について紹介します。福島県が目指す健康長寿県の実現に向けた県民の健康づくりを後押しします。

新型コロナウイルス流行時におけるメンタルヘルスと心のケアについて



福島県立医科大学
災害こころの医学講座
主任教授 前田 正治氏

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響により、仕事や生活に不安やストレスを感じている方は少なくないと思います。これだけ長い自粛生活が続けば、心が折れてしまうのは正常な反応です。むしろ健康な証なので、自分が弱いから、情けないからといった感情を抱かないことです。今、私たちは東日本大震災当時と同様、長期的な避難所生活を送っているようなものです。感染症予防をしていれば健康でいられると勘違いしてしまいがちです。食生活に注意し、十分な睡眠をとること。そして適度な運動が何より大切です。

人との触れ合いをためらわないで

今回のコロナ禍において大きな問題は、感染する・

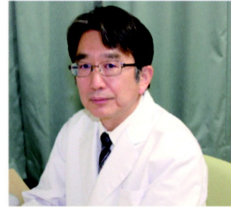
させるなどの「恐怖」そして「孤立」、さらに「偏見・差別」です。東日本大震災後は「絆」というキーワードが注目されたように、コミュニティの大切さ、ありがたさを私たちは実感しました。しかし今回は大切な人との交流がなかなか図れないもどかしさがあります。最近、女性の自殺率が増加していると報道されたように、仲間づくりを非常に大切にする女性の孤立が特に問題となっています。

電話やSNS等どんな手段でも構わないので、人との交流を求めることをためらわないでください。心の不調に陥ったかどうかの判断要素は「睡眠」と「楽しめているかどうか」。眠れない日が続く、何をしていても楽しめないという方はうつの可能性があります。心当たりがあれば、なるべく早くかかりつけ医や専門医の受診をおすすめします。

偏見は恐怖心からくるもの 決して個人を責めるものではない

さけるなどの「恐怖」そして「孤立」、さらに「偏見・差別」です。東日本大震災後は「絆」というキーワードが注目されたように、コミュニティの大切さ、ありがたさを私たちは実感しました。しかし今回は大切な人との交流がなかなか図れないもどかしさがあります。最近、女性の自殺率が増加していると報道されたように、仲間づくりを非常に大切にする女性の孤立が特に問題となっています。

口腔ケアの重要性



福島県立医科大学
歯科口腔外科
准教授 長谷川 博氏

口は万病のもと

口腔は人が食物を取り入れる最初の場所です。それを味わい楽しみ、人生を豊かにする大切な場所です。一方、口腔には、大腸に匹敵するおよそ700種類もの細菌が存在します。口腔の細菌が様々な全身疾患につながるということが分かっており、特に歯周病菌は糖尿病や心筋梗塞などの引き金になると言われています。また、口腔ケアを強化することでインフルエンザの発生率を下げることも分かっています。口腔をきれいにすることこそ健康寿命の力ギと言えます。

口腔ケアで大切なのは毎日のブラッシングもさることながら、舌表面の舌苔(ぜ

ったい)の除去も重要です。舌の汚れは口腔の衛生状態を計るバロメーターといえます。また、舌癌などの口腔がんの発生には、口腔の不衛生な状態のほか虫歯や合わない詰め物、尖った歯による慢性的な刺激などが原因として挙げられます。口腔ケアの時には、口腔内を隅々まで観察し、特に舌の横や下側に潰瘍やしこりがなければセルフチェックをおすすめします。口腔がんは早期発見がとても重要です。

オーラルフレイルという考え方

加齢により心身の機能が低下し、虚弱に傾いた状態をフレイルと呼んでいます。これは健康と要介護の中間の状態であり、放置すると要介護にいたる可能性が高いとされています。一方で、このフレイルは早期に生活習慣を見直したりすることで、低下した機能を取り戻し要介護にならずに

新型コロナウイルス感染はもはや誰にでも起こりうることであります。行き過ぎた偏見や差別的言動は、感染予防どころかその妨げにさえなりまします。偏見は、悪気というよりも恐怖心から起こってきます。それ自体は一概に責められるものではありませんが、一方で言われた側は心に深い傷を負います。特に医療・介護従事者は、家族など周囲の人々に迷惑をかけてしまうのではないかと不安や罪責感をもっていることが少なくありません。言う側はいったん自分に置き換えてほしい。同時に、言われた側も相手は自分を責めているわけではない、不安になって反応しているだけだと思う事が重要です。あまりにもエスカレートしているようなら、それは人権侵害かもしれないので、しかるべき機関にすぐに相談しましょう。最後に、パンデミックは必ず終わります。必要以上に情報に左右されず、希望を失わずに今できることに集中しましょう。

済むことがわかってきました。

歯科口腔領域でも「オーラルフレイル」が広く認識されてきました。これは「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢により低下し、健康な口腔の状態と、自力で食べることでできなくなる摂食障害との中間の状態と考えられます。「オーラルフレイル」を放置すると摂食障害に陥るだけでなく、全身的なフレイルにも移行し、要介護になるリスクが高まることも示されています。

オーラルフレイルを予防するには、口の中を清潔に保ち、加齢で衰えつつある口腔機能の維持・改善に努めることがポイントです。また、定期的な歯科検診で自分の歯や口の状態を知ること、オーラルフレイルの予防につながります。ご自身でできる口、舌の動きをスムーズにする口腔体操や、唾液腺マッサージなどもあるので、フレイル対策を心掛けましょう。

JA共済は、福島県民の健康づくりを応援しています。

10アクション・シェア
ともに分かち合い、ともに豊かな暮らしを。



JA共済は、地域貢献活動「10アクション・シェア」を通じて、ひと、いえ、くるま、くらし・営農に関わるさまざまな地域貢献活動に取り組んでいます。