

●特集1
『患者様のための
インプラント治療
ガイドライン』完成

●特集2
「老い」を考える 細胞
クイズ:カニは何匹いるでしょう?



全国的にコロナの感染者数が増加してきました。今回は小児や若年層の感染が多いようです。引き続き基本的な感染対策を行い、命を守る行動を心掛けましょう。またロシアのウクライナ侵攻も、未だに事態は膠着しています。ロシアとウクライナに限らず、世界には内戦や紛争が多発しています。武力以外の解決の道はないものでしょうか。どんな理由があろうとも尊い命が奪われることは許されません。

このように国内外に暗いニュースが溢れているせいか、個人や社会に対して攻撃的な発信や行動をする人が増えているように思います。こんな時こそ、ACジャパンのCMの言うように、「たたくよりたたえ合おう」です。相手を理解することは容易ではありませんが、尊重する視野を持ちたいものです。それが理解につながる、平穏をもたらすのではないのでしょうか。私も心穏やかに、周囲の人へ感謝する毎日をご過ごししたいと思います。

中平 宏



『患者様のためのインプラント治療ガイドライン』完成

この度、当院では『患者様のためのインプラント治療ガイドライン』を発刊いたしました。インプラント治療を受ける患者様に、その治療法についての理解を深めていただくためです。

医療は日進月歩に例えられるように、急速に進歩してきました。より効果的で、治療中の不具合を減らす方法が考慮され、それに伴って治療の選択肢が増えました。そのため、患者様が治療法を知って、自ら選ぶ時代が来ています。

とはいえ、専門的な知識を要する治療法を理解することは、簡単なことではありません。治療には医療者側と患者様とが共通理解をし、協力することが不可欠です。医師も言葉の砕いて説明しています。しかし限られた診療時間内では限度があります。

インプラント治療においても、このジレンマを抱えています。インプラントが具体的にどのような埋められ、どのような効果を発揮し人工歯として機能するのか、また治療の各ステップがどのように進行していくのか、治療に使われる聞き慣れない言葉の意味は、など患者様にとっては疑問点や不明点も多いこ

とでしよう。それらを一つ一つ質問しづらくて、何となくうやむやにしていた、という方もいらっしゃるかもしれません。そうした疑問を感じるたびに手に取って解消し、インプラント治療についての理解を一層深めていただきたいという思いから、本書の発行を計画しました。

発行に当たっては、日本口腔インプラント学会が編纂した歯科医師向けの『インプラント治療ガイドライン2020』を基本としました。これはインプラント治療を行う歯科医師に向けて、治療の考え方から、歯科医師の倫理観や治療のメリット、デメリット、考えられるリスクと対応、基本的な診断、治療計画の立て方まで、細かく記されています。この中から、患者様にも理解していただきたきたい要素を抜粋し、解説を付与したのが本書です。

ガイドラインという形式上、平均的なインプラント治療についての説明であり、お一人お一人の症状に合わせた治療においては、補足説明をさせていただきますが、概略の理解に役立てていただければ幸いです。

既にインプラント治療を終えら



患者様のためのインプラント治療ガイドライン

ご興味のある方は、二次元バーコードからダウンロードしていただけます。また、冊子として手元に保存し、ゆつくりと読んでみたい方は、当院受付までお申し出ください。進呈いたします。



お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや下の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした)口の体操



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

(唇と)ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

舌の体操(舌圧訓練)



①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
④右のほほでも同じことを繰り返す。

バタカラ体操



①「リ」…唇をはしくように
②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
④「ラ」…舌をまるめるように各発音8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ

指二本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



公益社団法人 日本歯科医師会HPより

口腔機能向上プログラムへその1

口は「噛む」「飲み込む」「話す」など日常生活に欠かせない働きをしています。それが加齢とともに衰えないように、次のようなトレーニングをして鍛えてみてはいかがでしょうか。

読んでみませんか

本紙の制作にあたって参考にした本や、健康について興味深い内容の本をご紹介します。ご興味があれば読んでみませんか。

<p>はたらく細胞 (シリュウコミックス 全6巻) 清水茜著/講談社</p> <p>細胞を擬人化し、体内で24時間休みなく働く様子を漫画で紹介。このほかいくつかがシリーズが出ています。内容はかなり専門的ですよ。</p>	<p>すばらしい人体 あなたの体をめぐる知的冒険 山本健人著/ダイヤモンド社</p> <p>自分の体のことは意外にわかっていない。まだまだ謎の多い人体ですが、その驚くべき仕組みや医学の進歩について、わかりやすく解説。</p>	<p>70歳からの老けない生き方 和田秀樹著/リベラル社</p> <p>発想を変えれば上手な老い方ができる。これからの人生を生き生きと過ごす秘訣が満載。</p>	<p>順天堂大学の老年医学に学ぶ人はなぜ老いるのか 佐藤信弘、佐藤和貴郎著/世界文化社</p> <p>地球上に生命が誕生した太古から、その進化を経て人はなぜ老いるシステムを選んだのかを様々な角度から検証。ちょっと難しい内容ですが、学ぶことが多いです。</p>
--	---	---	--

Dr.ナカヒラの本

インターネットで好評発売中!!

- 『患者が語るワンデイインプラント』 関ネコ・パブリッシング 1,143円+税
- 『その日から始めるDr.ナカヒラのワンデイインプラント』 衛生生活情報センター 1,238円+税
- 『1日でキレイな歯が入るDr.ナカヒラのワンデイインプラント』 関ネコ・パブリッシング 1,238円+税
- 『図解!50歳からの歯から若返る生き方』 関野冬香メディアコンサルティング 1,200円+税

ホームページもぜひ見てね。
東京銀座歯科

編集後記

中平先生お勧めの映画「トップガン マーヴェリック」、私も見ました。面白かったですね。オープニングでテーマ曲を聞いただけで、懐かしさに涙が出そうになりました。戦闘機のエンジン音も、ワクワク感を増幅してテンションは爆上がり。これぞ映画館で見るときの映画、という感じでした。ところで主人公の恋物語は必要かな?とも思いましたが、キム・キムもトムの若さの秘訣、かもしれませんね。

(石島)



中平院長

老い、老化。年齢を重ねれば誰もが避けられない現象ですが、できればその進行スピードは緩めたいものです。そのためにはどうすればよいか。こうした研究が医学界でも進んでいます。そこで今回から「老い」について様々な角度からアプローチして、なるべく若々しく過ごすためのヒントについて調べたことをシリーズ化してご報告します。第一弾は細胞です。

●細胞から見た老いとは？

私たちの体は、およそ37兆個の細胞からできています。その細胞は生まれ変わりながら体を維持しています。常に生まれ変わるなら、若々しさも維持できそうなものですが、そうはいきません。細胞は分裂することで増えるのですが、その細胞内の遺伝子や分子は分裂を繰り返すうちに使い古され、障害を起こします。通常は、細胞内の障害を起こした部分をいったん分解し、もう一度作り直すという作業が行われるのですが、この機能も加齢とともに弱まってくるのです。すると、しだいに組織の再生がうまくいかなくなり、壊れたものをスムーズに排除できなくなっていくきます。こうして

体内に老廃物が溜まり、組織が破壊されたり、細胞や組織に炎症が起これたりする現象が、細胞から見た老化と言えるでしょう。

細胞や組織がうまく再生されるには、常にエネルギーが供給されなければいけません。そのエネルギーを作り出している重要な構造体に、ミトコンドリアがあります。このミトコンドリアの働きが非常に大切ですので、今回はここに焦点を当ててご説明します。

●ミトコンドリアの働き

ミトコンドリアは、私たちが食べた糖質、脂質、タンパク質を代謝したピルビン酸などを取り込み、ピタミンB群、ミネラル、酸素などを使いながらピルビン酸を二酸化炭素と水に分解します。この過程でエネルギーを作り出します。このエネルギーは呼吸や体温保持、神経伝達などのあらゆる生命活動に使われます。つまり、ミトコンドリアが元気に働く体内環境であれば、私たちの身体活動も元気でいられます。

繰り返しますが、ミトコンドリアがエネルギーを作り出すために必要

なもの、糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素と、もう一つ酸素です。栄養バランスの良い食事が適切に消化吸収されること、これが大切です。また十分に酸素が行き届いていることも大切です。時々深呼吸をするとよい、といわれる理由がここにあります。

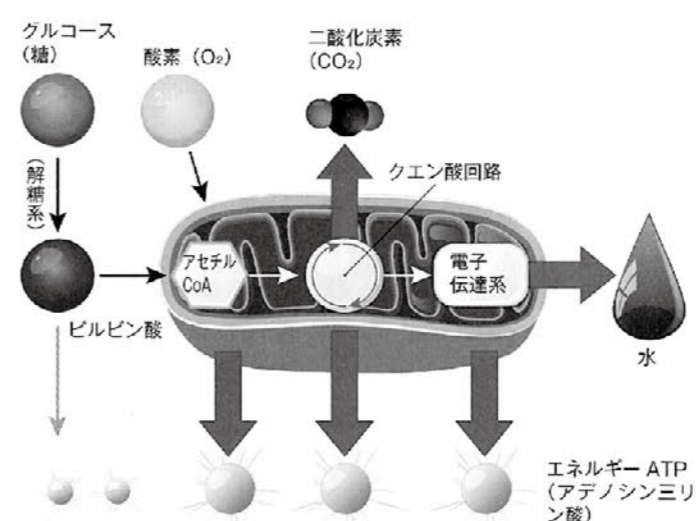
エネルギー以外にもう一つ、ミトコンドリアには重要な働きがあります。それは水を作り出しているということです。この水は「代謝水(たいたいすい)」といって、ミトコンドリアがしっかりと機能していれば、成人で一日当たり約300〜500ml作られています。少ないようですが、細胞内の水分が保たれていることは、若々しさにつながります。赤ちゃんの肌がみずみずしいのは、水の潤いによるものです。赤ちゃんの体は70〜80%が水分でできていますが、年を取るとそれが50%近くに減ってしまいます。水分が減れば肌の乾燥だけではなく、細胞自体の代謝が悪くなります。もちろん体内の水分を保つために十分に水を飲むことも大切ですが、汗や尿として排泄されるものも多くあります。細胞内の水分を保

ち若々しくあるためには、ミトコンドリアが作る代謝水も重要なポイントです。

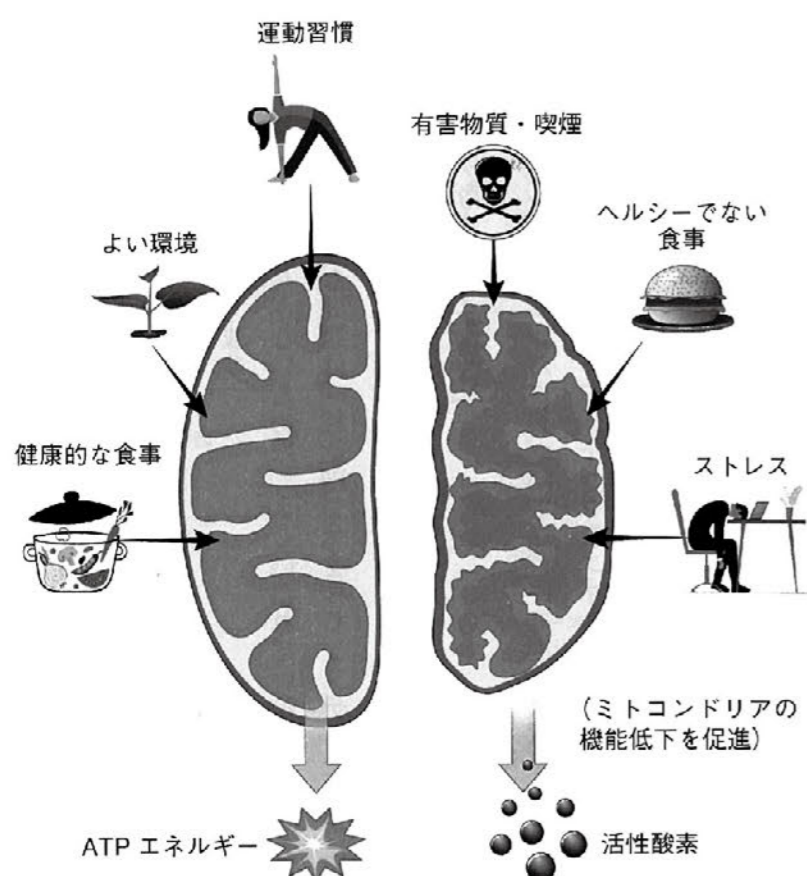
●ミトコンドリアを劣化させるもの

逆にミトコンドリアの活動を妨げるのはどのようなことでしょうか。実は細胞内で作られたエネルギーが十分に使われないと、ミトコンドリアの

ミトコンドリアはATPと水を作り出す



加齢や生活習慣によりミトコンドリアの機能は変化



働きは悪くなります。エネルギーをより多く消費するには、脳の活動と、筋肉の活動を増やすことがお勧めです。脳の活動は、読書や会話をする、五感を刺激する、感動を得るといったことなどで高まります。こうした脳への刺激が少なくなったり、体を動かす機会が減って運動不足になったりすることが良くありません。

また、暴飲暴食や不規則な生活、喫煙、ストレス、冷えも、ミトコンドリアの働きを悪くします。

ミトコンドリアが劣化や老化をすると、活性酸素が生み出されやすくなります。ミトコンドリアの活動には酸素が必要ですが、それは活性酸素がでやすいという危険性もはらんでいるのです。活性酸素は内臓や血管細胞、皮膚など全身を酸化させ、がんや糖尿病、動脈硬化など様々な病気と深く関与することが知られています。

(参考文献) 順天堂大学の老年医学に学ぶ 人はなぜ老いるのか 佐藤信敏 佐藤和貴郎著 世界文化社

まとめ

私たちの体を構成している細胞を、できる限り若く元気に保つことが、老いを遅らせる一つのポイントであることがわかりました。細胞を若く元気にするためには、

- ミトコンドリアを元気に保つ、そのために
- バランスの良い食事、深呼吸を取り入れる。脳の活動、運動を続ける。すると
- エネルギーと代謝水が増える。
- 細胞が元気になる！

活発にエネルギー生産ができる細胞で老化を遅らせましょう。次号以降でも順次、老化への対策をご紹介しますのでお楽しみに。

Dr. ナカヒラの近況報告

おそらくこれを読んでいらっしゃる方の中にもご覧になった人は多いのではないのでしょうか。映画「トップガン マーヴェリック」。私も見ました！実に面白かったですね！

前作のトップガンが公開されたのが1986年。それから36年を経ての続編ということで話題になりました。シンプルなストーリーですが、気分を高揚させる音響や音楽、戦闘機が谷間を縫って飛行するスピード感など、映画館の大スクリーンの効果を存分に生かした内容でした。

今作の目玉となったのは何と云っても、リアルな持つ臨場感でしょう。俳優たちが実際に戦闘機に搭乗してのカメラワークで、観る者もまた同乗しているかのような臨場感や緊迫感を味わえました。また急速上昇の折にかかるGに耐えて操縦するパイロットの苦痛に満ちた表情、波打つ皮膚の質感などが、想像を上回る迫力を生み出していました。現在はCG技術が発達し、どんなシーンも違和感なく美しく創作できてしまします。しかし、実際に見るもの、聞く音、肌で感じることはCGとはやはり微妙に違うことでしょう。パイロットが私たちの日常にも浸透してきた今だからこそ、リアルな映像を持つ迫力に感動を覚えるのかもしれない。

前作を見た頃の若い自分を思い出しつつ、36年という時間の経過にも少し思いを馳せながら、爽快なエンターテインメント作品として楽しませてもらいました。

