

顔・心・体

通巻 68号 令和 5年度
公益社団法人顔と心と体研究会
会報誌

【理事長 内田嘉壽子（かづきれいこ）より】
「メンタルメイクセラピスト®検定 学科本完成」

『メンタルメイクセラピスト®検定公式テキスト<学科編>』が3月31日に発行され、4月12日から発売開始になりました。

思い起こせば、このテキストの企画は、6年以上前にスタートしており、執筆する先生方のための模範例になるものとして、小川令教授に『形成外科学』（11ページ分）を書いていただいたのは、2016年11月のことです。2018年2月にメンタルメイクセラピスト®資格認証事業が内閣府により公益事業として認定されるよりも1年以上も前のことでした。

それから6年4か月、足掛け8年をかけて、漸くこの『<学科編>』が完成したのです。

その間、内容、難易度、分量、コストなどの見直しが何度か行われ、その度に、執筆者の先生方にはご理解とご協力をいただきました。この場を借りて改めて御礼を申し上げます。

この『<学科編>』より前、2019年8月には、公式テキスト『<実技編>』が発行され、同年11月には、第1回の4級3級検定試験が実施されました。

順調にスタートした検定制度ですが、残念なことに、第1回の検定試験後に新型コロナウイルス感染症の大流行があり、いったん休止せざるを得ませんでした。

2022年になって、5月に3級試験を再開して以来、再び軌道に戻り始めています。また、4級試験は、2020年5月にWEBベースの試験を開始し、24時間365日いつでもどこでも受験できる体制を整えています。2023年度からは、兵庫大学社会福祉学科のカリキュラムの中に、4級試験が取り込まれました。

私は、これまで、外観に悩みを抱える多くの方々に接してきました。その悩みは、母斑や血管腫、口唇口蓋裂などの先天的なもの、事故の傷跡や熱傷痕・手術痕などの後天的なものなど、多種多様でした。他人から見れば小さな外観の悩みであっても心に大きな問題を抱えてしまう方などもいらっしゃいました。そうした悩みを抱える方々がメイクによる解決という選択肢を得て、社会復帰や社会参加の一步を踏み出していかれることを目指してきました。多くの皆さんの喜んでくださる姿が、私自身にも大きな喜びと心の支えを与えてくれました。

(→次ページにつづく)

* Contents *

表紙～P.2 理事長 内田嘉壽子 より

P.2 第5回メンタルメイクセラピスト®検定3級試験実施の報告

P.3 メンタルメイクセラピスト®学科テキスト発売

P.4 社員総会のご案内

P.5～26 第10回顔と心と体セミナー講演まとめ

P.27 メールアドレスご登録のお願い

P.28 第12回顔と心と体セミナー 告知

(→表紙からのつづき)

メンタルメイクセラピスト®資格認証事業は、外観に悩みを抱える様々な人々に対して、メイクによる解決という選択肢を提供し、メンタル面のケアをしながら、彼らの社会復帰・社会参加を後押しするサポート人材を世の中に送り出すための制度として考案されました。私が学会発表や講演を行う度に、全国各地からメイクセラピーのご希望やご依頼がありますが、「かぶきれいこ」一人では限界があります。できるだけ多くのご要望にお応えするために、一人でも多くのメンタルメイクセラピスト®を輩出すべく、メイクの知識や技術、関連する医療知識や教養的知識を整理し、標準化し、客観的なものにまとめ上げ、明確な基準のもとに評価する制度を創り上げました。

この制度は、段階を追って少しずつ知識や技術のレベルを上げていくので、それに応じて、医療的な介入が必要な外観問題を抱える患者さんから、ニキビや吹出物やエイジングなど、多くの人が共通して抱える外観問題まで、幅広く人々の悩みに対応できるように、仕組みが作られています。

この度『<学科編>』を発売することによって、既刊の『<実技編>』と相まって、さらにはそれ以前に発行された『化粧医学』（2018年 全日本病院出版会）も併せて、あらゆるレベルの外観問題に対応できる知識や技術を網羅し、メンタルメイクセラピスト®を目指す方々の学習をサポートするすべての教科書を揃えることができましたと考えています。

さらに、「試験」をつかさどるメンタルメイクセラピスト®資格認証事業のために、「学習と練習」を担う、eラーニングとスクリーニングを併せたプログラムを検討しているところです。

外観に悩みを抱える方々の社会復帰・社会参加に貢献したい、そのための知識や技術を身につけたいと考えている人々にとって、これらの教育資材が少しでもお役に立つことを願っています。多くのメンタルメイクセラピスト®を世に送り出し、外観に悩みを抱える方々に手を差し延べられる人材を不足なく供給したいと考えています。ぜひ検定試験に挑戦してみてください。

メンタルメイクセラピスト® 検定

第5回メンタルメイクセラピスト®検定3級試験を、5月13日（土）に東京にて実施し、今回は2名の方が受験されました。結果については、次号会報誌（2023年8月発行予定）に掲載いたします。

- 日時 2023年5月13日（土）13:30~17:35
- 会場 REIKO KAZKI 東京本社 セミナールーム
東京都新宿区左門町20 四谷メディカルビル5F
- 応募状況
 - ・応募総数：3名
 - ・受験者数：2名
 - ・受験者の男女比：男性 0名 女性2名
 - ・受験者の平均年齢：55.5歳
 - ・受験者の職業：医療関係1名、介護・福祉関係1名



※次回の3級試験は、2023年11月に実施予定です。決まり次第、検定ホームページや、メールなどでお知らせいたします。

メンタルメイクセラピスト®検定公式テキスト(学科編)

2023年4月12日発売

看護や介護の現場で生きるメンタルメイクセラピスト®検定。

既刊の『<実技編>』テキストに続き、この度『<学科編>』のテキストが3月31日に発行され、4月12日より市販されています。

この『<学科編>』は、メンタルメイクセラピスト®になるために必要な「医療的知識」「メンタルケアとカウンセリングの知識」「教養的知識」を各分野の専門家が最先端の医療情報を含めて解説しており、『<実技編>』と併せて、本検定の3級～1級の資格者に必要な知識を網羅しております。

- B5版・298頁
- 価格：7,920円(税込み)
- 出版社：全日本病院出版会
- 編集：公益社団法人 顔と心と体研究会
- 発売日：2023年4月12日



目次

はじめに(かづきれいこ)

メンタルメイクセラピスト®の使命(藤井達也)

医の倫理と哲学(青木律)

I章 メンタルメイクセラピスト®に必要な基礎医学の知識

1. 解剖学総論(島田和幸)
2. 解剖学各論(頭部・顔面部編)(島田和幸)
3. 皮膚生理学(東直行)
4. 細菌学・衛生学(藤井達也)

II章 メンタルメイクセラピスト®に必要な臨床医学の知識

1. 皮膚科学(東直行)
2. 形成外科学(小川令)
3. 再建外科学(光嶋勲)
4. 美容外科学(朝日林太郎)
5. アレルギー性鼻炎・花粉症—診断と治療—(大久保公裕)
6. 眼科学・神経眼科学(若倉雅登)
7. 歯科学(田上順次)
8. 内科学(藤井達也・天野恵子)
9. 精神医学(加茂登志子)
10. がん治療と外観(渡邊久美子)

III章 メンタルメイクセラピスト®に必要な心のケアに関する知識

1. ボディイメージ(加茂登志子)
2. ト라우マ(加茂登志子)
3. 自傷行為—自傷行為が認められるクライアントと出会ったとき—(春日武彦)
4. カウンセリング(渡邊郁子)
5. ストレスマネジメント(渡邊郁子)
6. 評価(測定)尺度(渡邊郁子)

IV章 メンタルメイクセラピスト®に必要な教養的知識

1. 接遇・マナー(工藤アリサ)
2. 薬学・化粧品学(稲津教久)
3. 法学—メンタルメイクセラピスト®に関わる関連法規の知識—(古西桜子)

【ご購入申込み】

全国の書店やAmazonにて販売を行っています。(Amazonは送料無料)

当法人に申込みする場合は、検定ホームページよりお申込み下さい。

※当法人にお申込みされた場合は、送料370円(1冊)+振込手数料のご負担をお願いします。

社員総会のご案内

いつも、当法人の事業へのご理解・ご協力を賜りありがとうございます。今年度も下記のとおり、社員総会を開催します。

社員総会では、会員の皆様へ、年度毎の事業活動・決算等についてご報告しております。正会員の方には、恐れ入りますが、こちらの会報誌に同封された「出欠票」(ハガキ)にて、ご出欠ならびに委任についてのお返事を頂戴いたしたくお願いいたします。

当日ご出席いただけない場合は、「出欠票」に「欠席」としてご返送ください。この場合に、「出欠票」が「委任状」となります。

- 日時 2023年6月26日(月) 18:15~19:15 (開場: 18:00)
- 会場: REIKO KAZKI 東京本社
新宿区左門町20番地 四谷メディアビル5階

<会議の目的事項>

● 報告事項

令和4年度(令和4(2022)年4月1日から令和5(2023)年3月31日まで)事業報告の内容報告の件

● 決議事項

令和4年度(令和4(2022)年4月1日から令和5(2023)年3月31日まで)の計算書類及び財産目録承認の件

正会員の皆様へお願い

社員総会の議決権をお持ちの正会員の皆様(2023年5月18日の決算理事会開催時に正会員の方(※社員総会規則第2条による))に社員総会への出欠確認用の返信ハガキを本会報誌と共にお送りしています。恐れ入りますが出席・欠席にかかわらず6月16日(金)必着にてご返信ください。ご欠席の場合には、返信ハガキが委任状となり議決権数にカウントされますので、ハガキを必ずご返送ください。なお、昨今の郵便事情により普通郵便は到着まで3日程時間を要しますので、早めのご投函をお願いします。

「第10回顔と心と体セミナー」講演内容

1月28日（土）に開催しました「第10回顔と心と体セミナー」での、鈴木眞理先生、中村優佳先生の講演について会員の皆様へ共有いたします。（第11回セミナー講演録は次号（2023年8月発行）掲載予定です。）また、次回のセミナーは、7月8日（土）に開催します。詳しくは最終ページをご覧ください。

【講演（要約）】

●鈴木 眞理 先生

（政策研究大学院大学 名誉教授／跡見学園女子大学 心理学部 臨床心理学科 特任教授／
一般社団法人 日本摂食障害協会 理事長（関東支部長））

「更年期の心と体」

【はじめに】

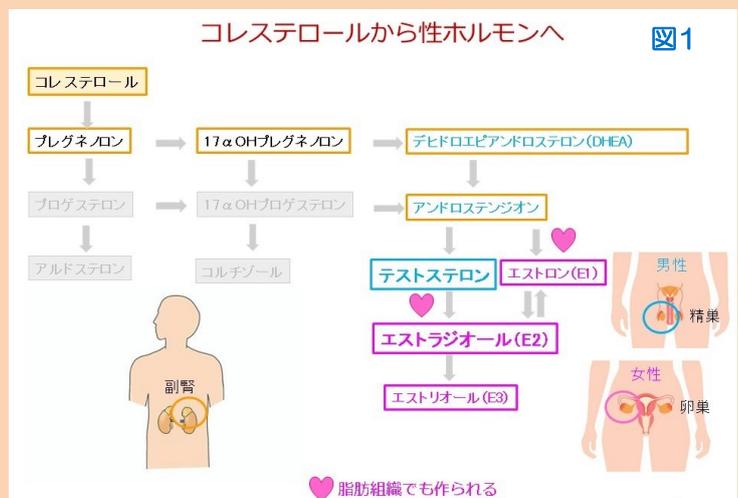
今日は「更年期の心と体」というタイトルでお話をさせていただきます。更年期は漢字では「更年期」と表記されます。これは「改まる」という意味をもつようです。英語ではclimacterium と言いますが、これは「はしごの横木」を表すようで、「段が変わる」という意味になるようです。

今日お話しする内容は、まず、なぜ更年期が起こるかということと女性ホルモンとの関係で説明します。そして、誰にでも起こる更年期症状、それがひどくなると更年期障害になりますが、それを軽くするための方法として、食事・睡眠・運動・ストレス対処についてお話しします。症状がひどくて生活に支障が出るようになった場合の薬による治療として、ホルモン補充療法。女性ホルモンによる治療は、なぜか危険とか副作用があるとか思われているようですが、今では心配いりませんという話をしたいと思います。漢方薬による治療もあります。それから、更年期以降、コレステロール値が高くなります。更年期の高コレステロール血症に関して、昔は保険治療で薬を出していましたが、誰にでも現れる症状であることが分かってきたので、今では特定の人だけを治療対象にするようにしています。最後に、更年期と骨粗鬆症、それから男性の更年期についてお話をします。



【性ホルモン】

女性ホルモンや男性ホルモンは何から作られるかご存じですか？答えはコレステロールです。コレステロールは高いと良くないと言われて、嫌われ者のようですが、とても大事な物質です。食事で摂取できるのは10%くらいで、ほとんどが肝臓で作られます。コレステロールが副腎でいろいろに代謝されてアンドロステンジオンになり、それが男性では精巣で、テストステロンという男性ホルモンになり、女性では卵巣で、エストラジオール



（E2）に代謝されます。女性ホルモンには、このE2のほか、E1、E3があります（E1～3を併せてエストロゲンと言います）が、このエストラジオールが一番強く、女性ホルモンという、このエストラジオールのことを指します（図1）。

卵巣の機能が衰えて女性ホルモンがなくなってくると、脂肪組織でテストステロンからE2が作られます。また脂肪組織ではE1も作られますので、更年期後もわずかながら女性ホルモンが作られています。p5

「女性の体の中には男性ホルモンはないのですか？」と聞かれますが、実はエストロジオールの10倍くらいのテストステロンがあります。この男性ホルモンが骨や筋肉を作ります。女性でも筋肉があるのは男性ホルモンのおかげです。逆に男性にも女性ホルモンがあり、脱毛の予防や骨粗鬆症の予防に効いています。男性の女性ホルモンも脂肪組織から作られます。

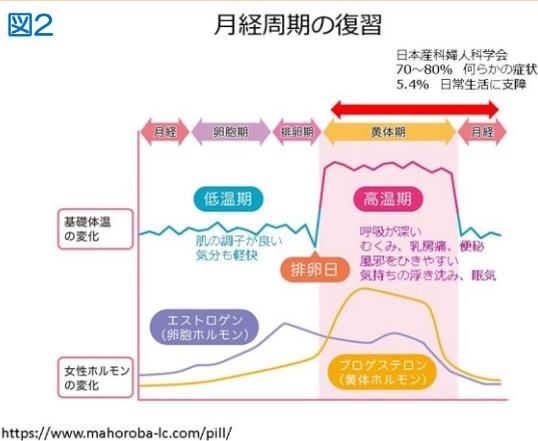
【月経について】

月経について復習したいと思います。月経はなぜ起こるのでしょうか？

女性には皮下脂肪が多くあります。ここからレプチンというホルモンが出て、栄養がたっぷりあると、脳に対して月経を起こしていいですよという指令を出します。従って、ダイエットをしたり痩せすぎたりして、脂肪がなくなると、月経が止まります。脂肪はエステ業界では悪者のように言われますが、皮下脂肪が20パーセントぐらいないと月経が起これないということが分かっています。

指令を受けて、脳からホルモンが出て、卵巣に働きかけます。このとき、主にはエストロゲンが働きますが、もうひとつ、プロゲステロンというの働きます。脳からの指令で、卵巣は卵を数個大きくし、最後に一番成熟したひとつが卵巣からお腹の中にはじき出され、それを卵管の先っぽの筈みたいところがキャッチします。その後、卵は卵管を通過して子宮に流れていきます。ここまではエストロゲンの働きですが、卵が飛び出すとプロゲステロンが出て、子宮の内膜を厚くし、水でぶよぶよにして、受精したときの卵のベッドになるように準備します。うまく妊娠できなければ、この子宮の内膜が剥がれ落ちて、これが月経です。

それでは、ピルはどういう働きをするのでしょうか？ピルは、やや大量のエストロゲンとプロゲステロンの合剤です。排卵によりプロゲステロンが上がりますが、ピルでプロゲステロンの量を上げると、体がもう排卵したと勘違いして、排卵を止めます。それで避妊に使えるのです。また、このホルモンが脳に作用して指令を出さなくなるので、子宮の内面も厚くなりません。そこで、月経過多や出血量が多いという月経困難症の人では、子宮の内膜が薄くなるので、痛みも軽くなりますし、出血量も少なくなります。また、アスリートの方が月経の時期をずらしたいときには、この大量のホルモンを飲むことによって、自分の周期を狂わせて、この薬を飲み終わると、出血するようにできます。今では、副作用が小さくなるように、ピルに含まれるホルモン量も少なくなってきました。



先程申し上げたように、月経の前半はエストロゲンという女性ホルモンが働いて、大変調子がいいです(図2)。肌の調子も良く、気分も軽快です。排卵後プロゲステロン

が出始めると、調子が悪くなります。子宮の内膜をふかふかのベッドにするために浮腫ませるので、全身がちょっと浮腫みます。気分もうつになり、異物の卵を受け入れるために免疫も弱くなって、風邪をひきやすくなります。7~8割の女性がこの時期に不調が起こります。この不調が生活に支障を来すほどになると、月経前緊張症 (PMS) ということになります。

【女性を守る女性ホルモン】

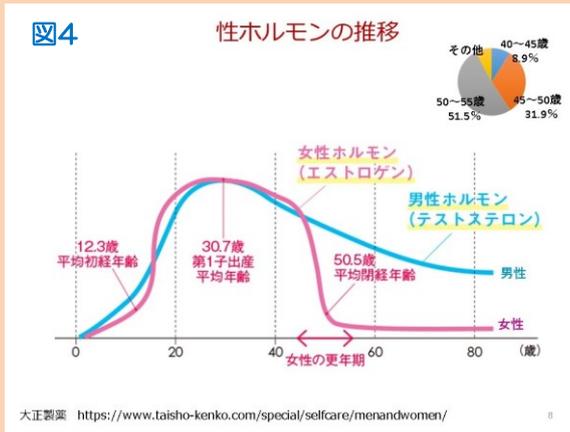
エストロゲン=女性ホルモンは、女性を守っています(図3)。月経を起こすだけではありません。ウエストが括れている女性らしい体型、肌への美容効果、高コレステロール血症・心筋梗塞・骨粗鬆症・認知症などの予防効果もあると言われています。

女性ホルモンがこんなに女性を守っているのに、閉経という終わりが来ます。これは、卵巣の排卵機能が低下するということです。卵は、赤ちゃんとして生まれるときにはたくさんある



のに、その後どんどん減っていきます。月に数個ずつ減り、そのうち1個だけが排卵されます。若いうち

の方が卵も多いし、元気です。40過ぎに妊娠しにくいというのは、卵の数だけでなく、元気度も影響しています。卵が本当に少なくなってきたときに月経が止まって、閉経ということになります。



卵巣の卵の機能に関する女性ホルモンは、妊娠できる間は値が高いのですが、閉経期になると急激に下がります(図4)。月経は途切れ途切れになってから止まり、その数ヶ月後に一度あったら、もう全然来なくなります。それと同時に女性ホルモンも一気に減り、月経のあるなしではっきりと分かります。男性の場合には、男性ホルモンは徐々に下がるので、閉経とか更年期とかはあまり関係ありません。ここが男性と女性で大きく違うところです。

【更年期とその症状】

では、日本人の閉経は何歳くらいでしょうか？統計的には、半数の人が50～55歳です。早い人は40前というようなこともあります。大体45～55歳で、この10年間を更年期と呼びます。

更年期の症状は女性ホルモンの下降レベルに応じて段階的に出てきます。最初は、月経不順です。来たり来なかったりします。その後、のぼせ、発汗、動悸、めまいなどが起き、ホットフラッシュ急にカアッと熱くなって汗をかいて、スーッと冷えてくる—という発作が起きるようになります。血管運動の不順です。次に疲労感・肩凝りという症状が出る例が多いです。疲労感とともに気分が落ち込むという精神症状も出ます。そして、外陰部の乾燥、高コレステロール血症、骨粗鬆症などが続きます。

更年期が始まったと思ったら、ご自分で更年期障害のチェックができます。『ヘルスケアラボ』(<https://w-health.jp/>)というサイトがあります。厚生労働省がバックアップして、東京大学医学部産婦人科学教室主任教授の藤井知行先生(現在は国際医療福祉大学)が班長で、私も参加して作っているサイトです。女性の健康に関する情報を全部網羅していて、セルフチェックもできるようになっています。

更年期症状は、ほぼ誰にでもあります。たまに何もなかったという人もいますが、非常に稀です。私自身は、ホットフラッシュがありました。それほど気になりませんでした。でも、疲れやすくなったとか、無理はできないなというのは感じました。

更年期症状も耐えられる程度のものであれば、生活に支障が出るほど重いという人もいます。それには傾向があります(図5)。生活習慣の乱れている人、仕事などの関係で乱れやすい人、休息の取れない人、喫煙者、運動習慣のない人などです。それから、性格の問題もあります。真面目で、何事にも全力投球する、几帳面、神経質、完璧主義でミスを恐れる、こだわりが強い、ストレス対処の方法がないなどです。こういう性格の人では、症状が重くなり、うつ病になったりします。理解してくれる人が少ない、愚痴をこぼせる相手がいないなど、ソーシャルサポートが少ない人も重くなる傾向があります。



女性の45～55歳は大変です。子育ても最終段階ですし、介護が始まったり、身内を亡くすなどの家族関係の変化、仕事の変化やペットロスなどの喪失体験など、いろいろなことが起こって、精神的にも負担が大きいときは、更年期症状が出やすくなります。

ただ、注意すべきことは、更年期症状だと思っていたら、別の病気の症状だったという場合です。東京女子医科大学総合診療科・女性科の片井みゆき先生(現在は政策研究大学院大学)の調査によれば、更年期症状が強いという方の4人に一人が本当の病気だったという結果が出ています。特に多いのが甲状腺の病気です。甲状腺ホルモンが多く出ると、手が震えたり、汗をかいたり、痩せるというバセドウ病

(甲状腺機能亢進症)があります。逆に、甲状腺ホルモンが少なく、寒がりになったり不活発になったりするという甲状腺機能低下症という病気もあります。かあっと熱くなって、涼しくなって、汗をかいて、顔が赤くなるというので、更年期とっていたら、血圧が上がる褐色細胞腫だったということもあります。がんや悪性腫瘍の場合もありますから、更年期障害とんでも、一度受診してチェックしてもらった方がいいと思います。

【更年期症状を軽くする】

更年期症状はどんなふうにしたら軽くできるでしょうか？



① 食事

まず食事ですが、肥満、むちゃ食い、過度のダイエットは、悪化要因になります。規則正しい食事と30品目の食品の摂取が大切です。30品目以上の食品を摂れば、必要な100種類以上の栄養素を摂ることができるからです。三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)＋ビタミン・ミネラルを摂りましょう。これはどんな病気に関しても当てはまることです。血糖値が急に上がって下がると、動悸がしたり不安になったりしますので、急に血糖が上がるような食べ方や食べ物は避けましょう。カフェイン、刺激物、過度の飲酒は避けましょう。それから、神経・血管の運動に重要なビタミンB6、カルシウム、マグネシウムが不足しがちです。ビタミンEは循環を良くします。血圧が上がったり、浮腫むこともあるので、塩分は控えめにします。こういう栄養素がどんな食品に含まれているかについては、図6を参考にしてください。

イソフラボンは大豆に入っています。大豆の消費量は、世界的には中国が圧倒的に多いのですが、1人当たりで換算すると、日本が大幅に他国を上回っています。納豆、みそ、豆腐などを頻りに摂っていることによるのだと思います。

大豆は何がいいのでしょうか？大豆には、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが入っていて、またなかなか摂れない亜鉛や銅なども入っています(図7)。

どれくらい摂ればいいのでしょうか？納豆なら1日1パック。豆腐なら1日200グラム=昔ながらの大きな豆腐の半分くらいで、1日の必要量を摂ることができます。

大豆に入っているイソフラボンは、エクオールに変化して、それが女性ホルモンのような働きをします。エクオールへの変化は、腸内環境で決まります。大豆製品を前からよく食べて、十分な睡眠がとれていて、食物繊維を多く摂って腸内環境がいい人。つまりエクオールを作る細菌を持っている人です。運動していて、たばこを吸わない人という条件もあります。





ったり、繊維質の食品を摂ったりしているうちに、腸内環境が変わるかもしれません。エクオールが作られて女性ホルモンのバックアップがあるのかないのかを知っておくのが良いと思います。エクオールが作れていなくて必要だということであれば、薬もあります。

② 睡眠

更年期症状を軽くする次の要素は、睡眠です。日本人の睡眠時間は、主要先進国の中で最下位に位置するほど少ないです(図9)。男女ともに6時間台ですが、本来は7~8時間寝るのが健康的です。子供の睡眠時間も短いので、日本人は寝ない国民だと言えるでしょう。

成人で睡眠時間が6時間以下という人については、うつ病発症のリスクがあります。いま会社では時間外労働を規制しています。時間外労働の上限は、原則として月45時間、特別な場合でも月80時間を超えたら産業医との面談が義務付けられています。労働時間が長いと家に帰るのが遅くなり、睡眠時間が短くなって、うつ病を発症しやすくなり、休職や自殺につながる恐れがあるからです。睡眠時間が十分でない状態は、うつだけでなく、更年期症状も悪化させます。

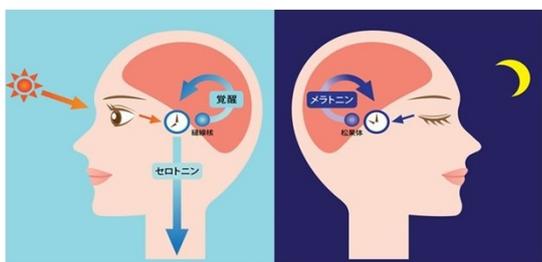
世界各国の大人の平均睡眠時間

国名	睡眠時間(時間)	
	男	女
フィンランド	7.24	7.45
フランス	7.23	7.44
オーストラリア	7.21	7.36
オランダ	7.20	7.41
ベルギー	7.20	7.45
カナダ	7.18	7.41
イギリス	7.18	7.34
ドイツ	7.15	7.36
スウェーデン	7.10	7.33
ハンガリー	7.14	7.30
ロシア	7.13	7.26
アメリカ	7.11	7.31
イタリア	7.03	7.22
スペイン	7.03	7.22
中国	6.52	7.11
ブラジル	6.47	7.12
イスラエル	6.42	6.51
日本	6.30	6.40
世界平均	7.07	7.26

6時間未満
うつ病発症
リスク上昇

ポラル・エレクトロニクス・ジャパンの2017年調査による

更年期症状を軽くするためにできること
2. 休養・睡眠



寝酒：睡眠中の副交感神経活動を抑制→休息の邪魔

ぐっすり眠るにはどうしたら良いのでしょうか？朝起きてすぐカーテンを開けて日光を入れましょうというのを聞かれたことがあると思いますが、朝の光=青色の光を目に入れると、脳の中でメラトニンというホルモンがたくさん作られます(図10)。これが夜になって働いて寝やすくなるのです。またタンパク質を摂ると、アミノ酸のトリプトファンが原料になって、メラトニンと、うつ病を予防するセロトニンができます。ベジタリアンでもタンパク質を摂ることが必要だということです。

「寝酒はどうですか？」という質問をされることがあります。寝酒は、飲んだ直後はよく眠れますが、早く目が覚めたりします。寝ている間は副交感神経が働いて、全身を整えるモードに入りますが、寝酒はこ

れを防ぐ効果があるので睡眠の質が悪くなります。

寝る間際までスマホを見ていたり、PCで仕事をしていたりということはないでしょうか。スマホやPCから出る光をブルーライトと言いますが、紫外線の内側の光=青空のブルーと同じ色です。これを見る

と、脳が朝だと勘違いして眠りに入りづらくなります。寝る前1時間くらいはブルーライトを目に入れないようにした方が良いと言われています。

ちょっと横道にそれますが、2019年に『スマホ脳』という本がベストセラーになりました。この本では、スマホはいろいろな情報が得られて楽しいし、満足度も高いので、依存症になりやすいと言われています。また、スマホを見ていないと不安だというような、麻薬的な効果を生むとも言われています。NHKの『クローズアップ現代』で取り上げられたところによれば、人間の脳は、スマホ依存によって疲労して本来の働きをしなくなります。特に認知にかかわる前頭葉の働きが落ちてきます。だからスマホばかり見ていないで、運動しましょうということが『スマホ脳』で提唱されています。ITの先駆者であるスティーブ・ジョブズやビル・ゲイツは、自分達の子どもにスマホを与えなかったと言います。スマホ依存で他のことができなくなるということを知っていたからだとということが、この本に書かれています。

スマホには、眠れなくなるとか、他の知的労働を妨げるだけでなく、オーバーフロー脳という問題もあります(図11)。スマホからはあらゆる情報がどんどん入ってきます。頭の中が情報でいっぱいになって、いらぬものを捨てたり、整理したりして、情報を言葉や行動に使うという本来の働きができなくなります。情報が溢れすぎて、脳の中がゴミ屋敷のような状態になるというのがオーバーフロー脳という問題です。従って、スマホは使用時間を制限するとか、寝る前は見ないなどの工夫が必要になります。



③ 運動

更年期症状を軽くする次の要素は、運動です。運動習慣があると、血管を鍛えてあるのでホットフラッシュが軽くなります。欧米では、うつ病治療の第一選択は運動療法です。ヨガが更年期症状を改善するというエビデンスもあります。インナーマッスルを鍛えるスクワットを朝夕10回ずつくらいすると効果があることがわかっています。

ウォーキングをされている方もいらっしゃると思います。長野県で1万歩運動をやりました。運動能力は上がったのですが、筋力の強化や血液検査データの改善にはあまりつながりませんでした。そこで開発されたのが、3分早歩き+3分普通歩きのセットを5回やるというインターバル速歩です(図12)。これは効果が大きくて、筋力が10%、持久力が20%向上し、高血圧・高血糖・肥満などの生活習慣病が改善され、うつ指標値が50%改善され、睡眠の質や認知機能が改善されるなどの効果がありました。また、半分の人で股関節症状が改善され、骨密度も上がり、筋肉量が増えて水分量上がるので熱中症の予防にもなりました。買物のついでにもできるので、ぜひ試してみてください。

図12



家の中でできる運動というと、家事労働を運動量に換算するメッツという単位を厚生労働省がすごい予算をかけて作ったのですが、ほとんど使われていないという残念な結果になっています。掃除をする、台所仕事をするなどの家事労働が運動の代わりになるという考え方で、その運動強度をメッツという単位で表します。例えば、散歩1時間は3メッツになり、これを7日間やると21エクササイズになるという計算で、1週間に23エクササイズ以上やると良いとするものです。家事労働をするときに、ジムに行って

私がお勧めしたいのが、骨盤底筋を鍛える運動です（図13）。骨盤底筋は、膀胱・尿道、子宮・膣、直腸・肛門という出口が並んでいるところを支えている筋肉です。女性ホルモンが切れて、筋肉が落ちてくると、骨盤底筋も弱って、出口が緩んできます。くしゃみすると尿が漏れるとか、排便漏れとか、子宮から空気が漏れて変な音が出るとか、ひどくなると子宮脱とか肛門脱などの症状も起きます。閉経関連尿路生殖器症候群という長い名前が付いていて、GSMと呼ばれています。フログライズという運動で骨盤底筋を鍛えることで、こうした症状の予防ができます。産婦人科医の高尾美穂先生の考案した運動で、本も出されていますし、ネットでも見ることができます。

簡単にできるのは、座ったままでお尻の穴をぎゅっと締める運動です。これを10回ぐらい繰り返すことで、骨盤底筋を鍛えることができます。

④ ストレス・マネジメント

更年期症状を軽くするためにできること
4. ストレス・マネジメント

原因を解消



認識を変える



コーピング



ストレス反応を軽減
リラクゼーション



図14

次はストレス・マネジメントです。皆さん誰でもストレスを抱えていらっしゃると思います。ストレス解消法は4つです（図14）。まず、ストレスの原因を解消する。例えば、嫌な上司がいてストレスが大きいときは会社を辞める。原因がなくなりますから、ストレスは解消します。ただ、この方法はいつも使えるわけではありません。

次は、認知を変える。嫌な会社だけど、東京で一人暮らしできるし、ときどき旅行も行けるし、生活資金と旅行資金を稼ぐために働くかというふうに認知を変える。あるいは、会社の良いところを探す。

次は、ストレス対処＝コーピングです。認知を変えるだけではなく、例えば、会社のどこが嫌なのかをはっきり

りさせ、先輩や上司と相談して、会社のシステムや業務内容を変えてもらう、自分が成長するいい機会ととらえて、学べることを学ぶ、愚痴を聞いてもらうなど、いろいろな形のコーピングがあります。それらを使い分けることが大切です。

4つ目がリラクゼーション＝気晴らしです（後述）。

ストレス解消法には、この4つしかありません。

具体的な例で考えてみましょう。私はストレス・マネジメントを大学の春学期に講義していますが、この例は、その授業の中で使っているものです。

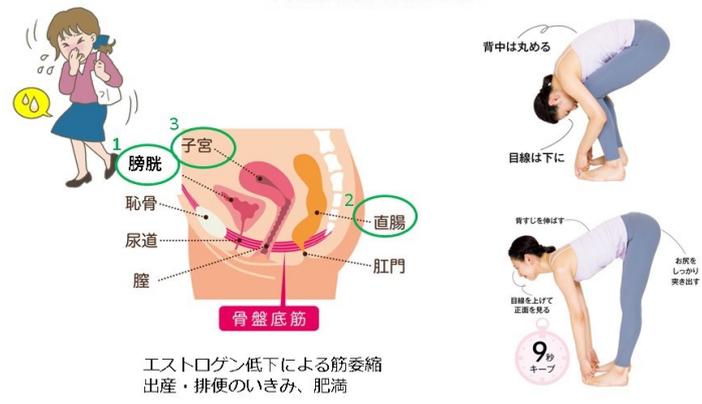
私の大学は新座市にあります。大学職員のA子さんは、ある日、大量の郵便物を近くの新座郵便局に持っていきました。息を切らせて持っていったのですが、郵便局の事務員さんは、笑顔で「スタッフの増員が必要ですから、大量に出すときは事前に連絡をくださいね」と言いました。

皆さんはこれに対してどう感じるでしょうか？

学生には、自分がどう感じるかという選択肢に対して手を挙げてもらいます（図15）。

閉経関連尿路生殖器症候群（GSM）
一骨盤底筋を鍛える

図13



エストロゲン低下による筋萎縮
出産・排便のいきみ、肥満

ヨガ フログライズ
高尾美穂 更年期の教科書 世界文化社

あなたはどのように感じますか？

1. 大量郵便の出し方を教えてもらって、勉強になった。次からそうしよう。
2. 注意はされたが、受け取ってもらえて有難かった。
3. ホームページに大量郵便物の出し方を記載していなかったのに、きちんと書いておくべきだ。
4. 怒られたように感じて、嫌な気分が残ったが、夕方には忘れた。
5. 嫌な気分がずっと心に残ってしまった。

図15

最初の選択肢は「大量郵便の出し方を教えてもらって、勉強になった。次から、そうしよう。」これには、ほとんどの学生が手を挙げません。

「注意はされたけど、受け取ってもらえて良かった。」これも少ないです。

「ホームページに大量郵便物の出し方を記載していなかったのに。きちんと書いておいてよ。」この辺から、手を挙げる学生が増えてきます。

「なんか怒られたように感じて、嫌な気分だった、でも夕方には忘れた。」このあたりが結構多いです。今時の学生さん達は、すっきりドライかと思うと、そうでもなくて、ちょっと注意しても怒られたと感じる人が多いようです。

最悪なのは「嫌な気分がずっと心に残って、夜も眠れなかった」というものです。

大体後ろの3つの選択肢を選ぶ人が多いです。これを分析して講義をしていきます。

まず、A子さんは「怒られた」と受け取っていますが、これは、ストレスを作って拡大する、認知のゆがみがあると捉えることができます。

ネガティブな色眼鏡＝心のフィルターがあるから、単に業務上のことを言われたのに、怒られたと感じてしまうのです。

良いことまで悪く捉えるマイナス化思考があります。受け取ってもらえて急いで増員してもらってよかったと思えばいいのに、嫌な気分になったりします。

私はいつもこんな目に遭う、怒られてしまうという過度の一般化傾向もあります。

ホームページに出しておくべきだという「べき思考」のような堅い考え方があるから、かえってつらくなってしまいうけです。

こういう認識をちょっとバランス良くするのが、認知の修正です。お願いされちゃったから次からそうしようというように、軽く捉えて後に引きずらないことが、自分の気持ちや力を他の仕事に振り分ける原動力になるのです。

認知をバランスよく、いい方向に向けるために認知療法がありますが、その創始者であるアーロン・ベック先生は、「不合理な理論付け、間違った解釈といったものに思考がとらわれたら、私たちは盲目かつ耳の聞こえないものになっている」と言っています。つまり、認識が間違っていることで、自分を苦しめたり、何も知らない人になってしまっているということなのです。

コップの水が半分あるときに、もう半分しかないと思うか、半分も残っていてよかったと思うのか。同じことでも捉え方によって気分も行動も変わってしまいます。なるべく良い方に、バランスよく考えた方がよいということなのです。

認知の歪みを修正する方法は3つあります。

まず、第三者の立場で見ること。他の人から見れば、例えば、あんな大量の郵便物を片付けてもらって良かったじゃないと思えるかもしれません。

過去や未来の自分からどう見えるだろうかと考えてみます。すぐ忘れてしまうくらい小さなことだったのではないだろうか。

今までの経験から考えたら大して大きな問題ではないと考える。

こういうふうに治療していくことを認知療法と言います。うつ病の治療は、この認知療法、認知行動療法が主流です。うつになりやすい人は、まじめに考えてしまうことが多いので、こういうふうに認知を変えるようにしていくのです。

次に、ストレス対処方法ですが、これはいろいろあります(図16)。

問題そのものをしっかり調査して、専門家の意見を聞いて、改善していく。いい面を見るというように認知を変える。愚痴を聞いてもらう。私が悪いんですと考えて、自分のせいにする。何もしないでも

誰か助けてくれないかと夢見る。たばこやお酒、時には薬に逃げてしまう。

コーピングの種類 (ストレス対処)

図16



このうち、最初の3つがお勧めできる方法とされています。後の3つについては、自分ばかり責めてもどうにもなりませんし、スーパーマンが来ないかと思ってもなかなか難しいし、タバコ、アルコール、ドカ食いというの、一時的には効果がありますが、続けていると、依存症とか摂食障害になったりします。何か問題があったときは、時には逃げてもいいし、人のせいにしてもいいですから、いろいろな方法を使い分けて、柔軟に対処してほしいと思います。

最後に、リラックス＝医療でも使われているリラクゼーション方法についてお話しします。

まず、腹式呼吸法です。女性は胸で呼吸することが多いのですが、男性や乳幼児はお腹で呼吸します。まず、お腹をへこますように息をしっかりと吐きます。吐き切ったら2秒止めます。次に、おへそを出すようにゆっくりと鼻から息を吸います。お腹が十分大きくなったところで息を3秒止めます。このとき、新鮮なエネルギーが体全体に満ちるといったようなイメージをしてください。吸った倍の時間をかけて、ゆっくりと口から息を吐きます。このとき、嫌なこと、疲労、ストレスなどを全部吐き出すようにイメージしてください。吐き切るとお腹に力が入って前かがみになります。ここで2秒間静かにして、お腹の力を抜いた後、背筋を伸ばします。これを正しくやると、気分も良くなり、自律神経も鍛えられます。落ち着かないときや不安なときなどに試してみてください。

緊張しやすい人やアスリートの方では、筋弛緩法というのを取り入れている人もいます。これは、筋肉にわざと力を入れて、その後ふっと抜く方法です。力を抜いたときに、すぐリラックスできます。力を入れているときも抜いたときも、その部位の感覚をじっくり味わうことが重要です。肩だけでなく、どこでも試すことができます。力を抜いたときに、じんわりとゆるんでポカポカと暖くなるのを感じることができます。

以上は、体のリラクゼーション法ですが、心のリラクゼーション法には、マインドフルネスがあります。ジョン・カバットジンという方が1990年に『厄介事だらけの人生』という本を出してから広まったものです。アメリカでは今これが主流で、4兆円の産業になっています。座禅に似ていて、正座瞑想法にいろいろなものを組み合わせた、45分ぐらいのトレーニングプログラムです。

「マインドフルネス」というのは造語で、気持ちをしっかりと集中させるという意味です。マインドフルネストレーニングに行くと、大体、レーズンを渡されます。レーズンを手に取って、そのしわや色や形をしっかりと見て、匂いをかいで、口に入れたら唇の上に乗せて、それから、ゆっくりかんで、じっくり味わって、香りをかいで、それから飲み込みましょうという、レーズン1粒ごときに20分ぐらいかけるプログラムです。

私達は歩いていても、電車に乗っていても、車を運転していても、昨日はあれをやった、明日はこれをやらないといけないというように、過去と未来にばかり気が回っていて、今を考えていません。例えば、車を運転しているときに、いま運転モードが何で、何キロで走っていて、外の景色がどうでというように、今に集中すると、昨日の後悔も明日の不安も遠のいていって、つまり、今に集中すると心が無くなって楽になる、昨日の後悔や明日の不安を忘れて、今をしっかりと生きていけば、それが明日につながっていくというのが、マインドフルなのです。周囲からは何もしていないように見えても、本人の中では、余計なわずらわしさが無い安らいだ時間になっているということなのです。

興味のある方は、ネット上でもいろいろな情報がありますので、是非ご覧いただければと思います。

【更年期障害の治療】

これまでお話ししたのは、更年期になったらどうするかという、やや受け身の対処法です。更年期症状が本当にひどくなったら、攻めの治療をしなければなりません。

① ホルモン補充療法

先程お話ししたピルは、比較的多い量のホルモンを使って、自分のホルモンの動きを止めてしまうのに対して、更年期障害のホルモン補充療法は、自前で足りなくなったものを補うという考え方です。女性ホルモン量が一番少ないピルの4分の1程度を使うので、副作用も少ないです。女性ホルモン＝エストロゲンは、乳がんや子宮がんの増殖を促進する作用があることが分かっていますが、ホルモン補充療法では最小量を使うことに加えて、発がん促進作用を抑え、定期検診を行うことで早期発見にもつなげて

います。ホルモン補充療法によって、乳がんなどを多く発症するとか、進行するとかいうことはありません。

事前の質問で、ホルモン補充療法をどのくらい続けられるかということをお聞きしています。昔は閉経頃から5年と言われていました。しかし、現在では、ホルモン量も少ないし、検診を組み合わせることで、ずっと続けられると言われていています。私自身は使いませんが、実妹は治療していて、やはり補充療法をやっている間は大変元気で若々しく、5年くらいして止めたときには、元気ですが、年相応に戻ったなと思ったことがあります。

ホルモン補充療法の方法ですが、まず子宮のある人については、エストロゲンとプロゲステロンの2剤を使います。ひとつの方法は、ずっと飲み続ける、もう一つは、飲み終わって子宮内膜をはがして出血させ、閉経後も月経が来るようにさせて、また飲んで出血させるというやり方です(図17)。2剤を使うことで、子宮体がんの予防にもなります。

子宮のない人については、子宮体がんのリスクはないので、エストロゲンだけを使います。

薬の剤形ですが、2剤を使う場合のプロゲステロンには飲み薬しかありません。エストロゲンの方は、錠剤やジェル(貼り薬、塗り薬)があります。2剤を併せた合剤(飲み薬)もあります。錠剤とジェルを併せて使うというのは面倒なのですが、錠剤は飲んでから肝臓を通るので効果が落ちるのに対して、ジェルの方は直接作用するのでロスが少ないのです。ただ、ジェルは皮膚がかぶれたり痒くなったりする人もいますので、個々に応じて選択します。

ホルモン補充療法ができない人もいます。血栓の病気になったことのある人はできません。心筋梗塞、狭心症、糖尿病などの人です。

欧米では30%の人がホルモン補充療法をやっていますが、日本ではまだ3%に満たないくらいです。更年期症状の重い方は、主治医と相談しながら使ってみるのが良いと思います。私自身も、その時が来たらやってみようと思つてはいたのですが、更年期症状が軽かったのと、骨粗鬆症も当てはまらなかったの、ホルモン補充療法を受けませんでした。

② 漢方薬

「ホルモンの薬はちょっと」とためられる方には、漢方薬があります(図18)。

更年期障害(気、血、水の不調)の漢方薬

柴胡：神経の安定剤

加味逍遙散 (ツムラ24) 女性の不定愁訴 体力中以下 ホットフラッシュ 気鬱、疲れやすさ、肩こり 副作用： 山梔子 (上腸間膜動脈硬化症)	加味帰脾湯 (ツムラ137) 虚弱・胃弱・顔色悪い方 疲れているのに不眠 気鬱、ボーっとする 冷え性(×)	柴胡加竜骨牡蠣湯 (ツムラ12) 体力がある方 不眠、いらいら、不安 動悸(腹部で脈拍)
桂枝茯苓丸 (ツムラ25) 体格が良く、赤ら顔 下腹部に抵抗がある ホットフラッシュ 多汗、頭重、肩こり	四物湯 (ツムラ71) 皮膚乾燥、痒み	温経湯 (ツムラ106) 体力中以下 手足のほてり、喉が渇く 冷え、不眠
女神散 (ツムラ67) 頑固なホットフラッシュ	当帰芍薬散 (ツムラ23) 筋肉軟弱、体力中以下 冷え、むくみ めまい、頭重、肩こり	温清飲 (ツムラ57) 体力中 皮膚の艶悪い、目の充血 のぼせ、ほてり いらいら、不眠 皮膚炎、口内炎

更年期障害の薬物治療

ホルモン補充療法(HRT)：最小限の量を補う

乳がん 子宮がんの検診要
血栓症の既往、狭心症・心筋梗塞、糖尿病は禁・要注意

子宮のある方

閉経後1年以上	1ヵ月		1ヵ月
	エストロゲン剤		エストロゲン剤
	黄体ホルモン剤		
閉経前後	エストロゲン剤	5~7日間 休薬	エストロゲン剤
	黄体ホルモン剤	5~7日間 休薬	黄体ホルモン剤
	10~14日間	10~14日間	10~14日間

子宮のない方

1ヵ月	1ヵ月
エストロゲン剤	

子宮体癌の予防

※エストロゲン剤を続ける場合があります。

あすか製薬株式会社
<https://www.asaka-pharma.co.jp/general/menopause/hrt.html>

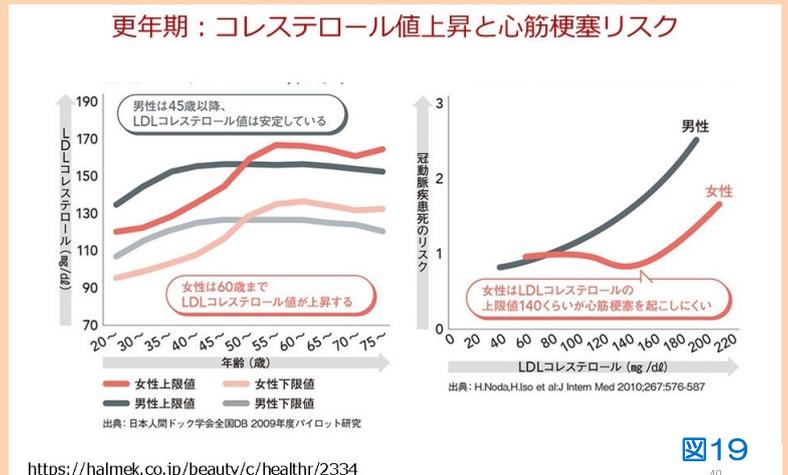
更年期障害は、血液の循環が悪く、気分が落ち込んで、むくみのような全身症状が出ますが、これには加味逍遙散が一番よく使われます。特に、体力が中程度以下で、あっちが悪い、こっちが悪いという不定愁訴があって、ホットフラッシュがひどいというような人に適用があります。

体力はあるけれど、気が小さくてイライラや不眠、不安のある人には、柴胡加竜骨牡蛎湯。体力がなくて、頭がボーっとするとか、気鬱の人で、冷え性はないという人には、加味帰脾湯。お腹に抵抗があったり、ホットフラッシュもあって、頭痛や肩こりがひどいという人には、桂枝茯苓丸。月経の異常、冷え、浮腫み、目まいがある人には、当帰芍薬散。体格が中程度以下の人で、ほてりのある人には、温経湯や温清飲。加味逍遙散だけではなかなか効かなくて、皮膚も痒くて乾燥するなら、それに四物湯を組み合わせるといようなこともします。ホットフラッシュがひど過ぎて、加味逍遙散も効かないというときには、女神散というのがあります。

トライアンドエラーをしながら、自分に合う薬を探していきます。

【心筋梗塞のリスク】

女性ホルモンの恩恵がなくなってくると、コレステロールが上がってきます（図19）。更年期までは、上限値・下限値ともに男性より低いのですが、更年期にかかると男性を超えてしまいます。悪玉コレステロールといわれるLDLコレステロールも総コレステロールも、いずれも上がります。コレステロールが高くなると、動脈硬化や脳溢血、心筋梗塞などが気になります。ところが、



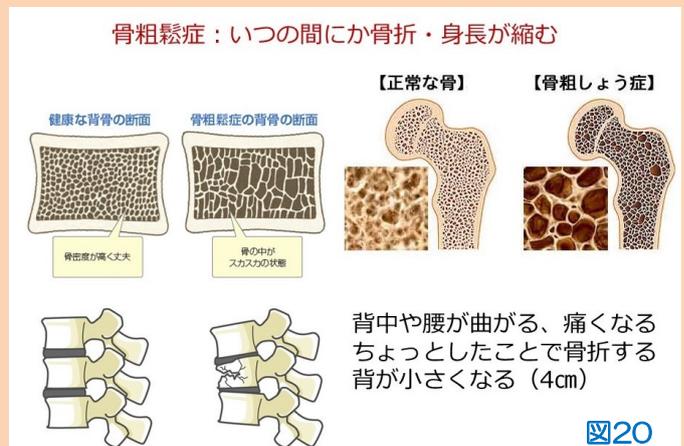
男性の場合は、LDLコレステロールが上がると、それに比例して心筋梗塞のリスクも上がるのですが、女性の場合、LDLコレステロールが140~150くらいでは、そのリスクは低いのです。最近ではLDLコレステロールが180を超えないときは治療を考えません。これは最近の発見なので、もし140程度で薬の処方を受けているような方は、一度主治医とご相談された方がいいと思います。

人間ドック学会も、女性用に年齢別の基準値を設定しています。年齢別に正常値を決めるというのは画期的です。例えば、65~80歳の女性であれば、LDLコレステロールで190を超える場合に、頸動脈超音波検査で動脈硬化の兆候が見られれば治療を考えるというような判断をします。

それから、吹田スコアというものもあります。年齢や血圧やコレステロール値を足し算していった、脳卒中や心筋梗塞のリスクを予測するものです。ネットでも入手できますので、ご自身でチェックするのが良いと思います。

【骨粗鬆症のリスク】

骨は、タンパク質の網目にカルシウム、マグネシウムが付いて、しなやかで強い構造になっています。加齢とともに、タンパク質の網目が透けてきて、そこに付くカルシウムの量が減るのが、骨粗鬆症です。図20の図のように骨が壊れたりすると背が縮んでいきますので、若い頃と比べて身長が4センチ縮んだら、骨粗鬆症と診断して間違いありません。



骨粗鬆症の検査でお勧めなのは、DXA法というもので、足の付け根の骨（大腿骨近位部）で見るのが正確です。この大腿骨の付け根の頸のところを骨折すると寝たきりになるので、ここで検査します。

骨は一度できたらそれで終わりというのではなくて、常に壊しては作っています。破骨細胞が骨を壊し過ぎると、骨が減ってくるので、女性ホルモンがそれを止めて、他方で骨芽細胞が骨を作ってカルシ

ウム量を一定にしています。閉経すると女性ホルモンが減りますので、骨の量も減ります。男性も減りますが、男性の方は体が大きくて骨も多いので、女性の方が減り方が大きく、骨折もしやすくなります。

骨の総量が多い方が骨粗鬆症になりにくいのです。骨の総量は思春期によく運動して十分栄養を摂ってできあがりますので、年をとってから慌ててカルシウムを摂っても、骨の総量は増えません。

それでは年をとってからどうしたらいいのでしょうか？
まず骨粗鬆症のリスクを診断します。

FRAX®骨折リスク評価ツールというのがあります。骨密度を測った数値がなくても、リスクを計算できます。15%を超えたらリスクが高いので、医師に相談した方がいいです。ネット上にありますので、ご自分で計算してみてください。

(<https://frax.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=jp>)

体重は非常に大切で、日本人女性が骨粗鬆症になりにくいためには、BMIが20.8以上あることが必要だというデータが出ています(図21)。40~74歳の女性の骨と体重に関するデータもあります。20歳のときも現在もBMIが18.5未満(やせ過ぎ)という人は、骨密度低下リスクが3.94倍、今だけ18.5未満という人は、2.95倍です。ですから20歳以降ちゃんと体重があるか、骨にしっかり荷重をかけているかどうかというのが重要です。

骨はカルシウムだけからできているわけではありません。骨はタンパク質の網目にカルシウムとマグネシウムが付いていますから、タンパク質も必要ですし、それらを作るエネルギーのために炭水化物も必要です。骨の質を良くするビタミンKも大切です。カルシウムに関して言うと、日本人は不足しています。図22の図のように6.5個分(650mg)必要だということになると、かなり大変です。意識して摂るように心がけましょう。

カルシウムを腸から吸収して骨にするには、ビタミンDが必要です(図23)。ビタミンDは、夏で15分、冬で50分日光に当たって、皮膚で作られます。干しいたけやサーモンなどからも摂ることができます。最近では、日に当たらなかつたり、日焼け止めを塗ったり、魚を食べなくなつたりして、日本人はビタミンDが不足しています。ビタミンD不足のために、最近、くる病が再燃しています。特に、赤ちゃんには日向ぼっこをさせることが大切です。



【男性の更年期】

男性にも更年期が来ます。男性の場合、男性ホルモンはゆっくり下がっていきと申し上げました。その中でも、活性型の男性ホルモン(遊離テストステロン)が顕著に下がっていきます。その結果、筋力や体力が落ちたり、気合や男性らしさが下がったりします。普通の方は、「年だな」と思うのですが、バリバリ仕事をやってきた人が、体力が落ちてきて無理がきかなくなると、自信を失う人も出てきます。体力だけでなく、メンタル面の問題も加わると、がくと調子が悪くなつたりします。これをLOH(ロー)症候群と言います。体の症状だけでなく、精神症状も現れて、性機能も落ちてきます。

LOH症候群の自己診断

✓チェック!!

男性更年期の可能性も？

- 1 性欲の低下がある
- 2 元気がなくなってきた
- 3 体力あるいは持続力の低下がある
- 4 身長が低くなってきた
- 5 「日々の楽しみ」が少なくなったと感じる
- 6 もの悲しい、または怒りっぽい
- 7 勃起力が弱くなった
- 8 運動する能力が低下した
- 9 夕食後、うたた寝をすることがある
- 10 作業の能力が低下した

図24

(チェックの結果)

- A** 1と7にチェックした
または
- B** 3つ以上チェックした
場合は、

遊離型テストステロン値
8.5pg/ml以下の場合
男性ホルモン補充療法適応

日本内分泌学会http://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=71

こういう方にはチェックリストがありますので(図24)、リストで当てはまる人は、血液検査で遊離型テストステロンを測定します。気合も入らないし、体もきついし、頭もよく働かないというような場合には、男性ホルモン補充療法を適用します。保険診療でできます。

【おわりに】

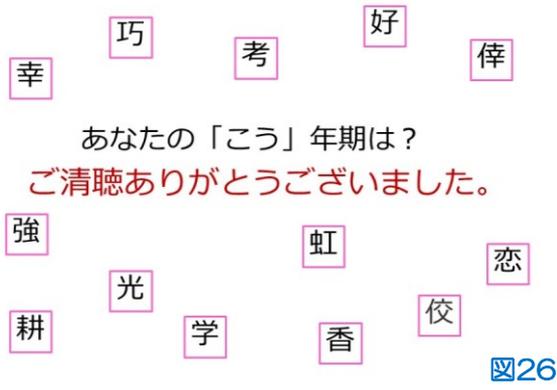
2016年のデータによれば、男性の平均寿命は80.98歳、女性は87.16歳です。しかし、人の力を借りないで生きられる健康寿命はそれよりも、男性で8.84年、女性では12.25年も短いのです。骨と筋肉を鍛えて、何とか人の力を借りないで生きていきたいと思っても、介護が必要になることがあります。

サルコペニア、ロコモ、フレイル 図25



ます。その一番の原因は、関節の病気、骨折・転倒、高齢による筋力の衰えです。筋力の衰えで、ペットボトルが開けられなくなるなどというのがサルコペニア、運動機能が衰えて動けなくなるのがロコモティブシンドローム、そして心身ともに衰えて元気がなくなるのがフレイルです(図25)。こうならないように、更年期だけでなく、その先も見据えて健康に気をつけていかなければなりません。最近は、企業でも健康経営といって、社員一人一人の健康を大事にしており、その中でも女性の健康を重要視しています。

皆さんの更年期の「こう」には、どういう漢字が当てはまるでしょうか?(図26) 光り輝く更年期なのか、香り高いのか。皆さんも健康に気をつけて、良い更年期、そしてそれ以降をお過ごしください。ご清聴ありがとうございました。



【講演後の質疑応答】

【質問1】 6~7年前から耳鳴りがするようになり、去年からはめまいもするようになりまして、更年期なのかと思っています。ホルモン補充療法に関心があるのですが、姉が乳がんを患ったことがありまして、それで躊躇しているのですが……。

【鈴木先生】 他にも、肩凝りとかだるさとか、いろいろな症状があれば、ホルモン補充療法を検討するために、産婦人科医と相談されるのがいいと思います。お姉様が乳がんですと、心配になるのはわかりますが、お姉様と同じ遺伝子を持っているとは限りません。また、ホルモン補充療法中は定期的に検診もしますので、全く放っておいているよりは早期発見ができたります。是非ご相談されるといいと思います。

【質問2】 健康診断の結果では、身長が2~3センチ低くなっているのですが、骨密度の検査は、何科に行くのがいいのでしょうか？

【鈴木先生】 腰椎の放射線検査は、整形外科でやります。内科や中小病院でも「骨密度の測定やります」と出ていれば、やってくれると思います。また、婦人科でやることもありますから、どこでもご相談してみたいと思います。

【質問3】 骨を強くするために、いろいろなサプリが出ていますが、そういうものは効果があるのでしょうか？

【鈴木先生】 「機能性表示食品」などの表示は、効果のエビデンスがないと認められないので、そうした表示のあるものは効果があるのだと思います。ただ、医薬品の方が効果が高いので、まず骨密度の測定などをされるのがいいと思います。正常より低いとか、骨粗鬆症でありそうだとすることであれば、保険適用で医薬品が処方されますので、そちらの方が効果が高いのは疑いありません。

【質問4】 子宮内膜症の治療のために、閉経前にピルを使っていました。最近、指の骨折などをしたりしていますが、影響はあるのでしょうか？骨粗鬆症の検査では問題ないのですが……。

【鈴木先生】 閉経すれば子宮内膜症も落ち着くので、もうピルは止められていると思います。ピルの使用が現在の状態に影響していることはないと思います。背骨や大腿骨の骨折ではなく、骨粗鬆症の検査でも問題ないということですから、骨が弱っていることによる骨折ではなく、打撲などによるものと考えていいと思います。

＜セミナー参加者からの感想（抜粋）＞ ～鈴木眞理先生 講演～

- 今日貴重なお話ありがとうございました。年とともにいろいろと身体の不調も出てきて、お話を聞いて大変参考になり、更年期外来を受診してみようと思いました。
- 更年期という大きな時期を乗り越えることの大変さを実感しました。ご自身で検査された内容等を開示してくださり、信頼性に富む貴重な情報をありがとうございました。
- 年齢的にもとても気になるお話で、これから気を付けていかななくてはいけないこと、どのように過ごすか、心の持ち方、ストレス軽減法、いろいろ試してみたいと思いました。ヨガが更年期にいいとお聞きし、かづきメイクとヨガで、このまま更年期障害を感じずに過ごせたら嬉しいです。
- 病気という認識が薄いせいか、なかなか受診や相談の機会が持てず、おざなりにしていたテーマでしたので、取り上げていただき感謝いたします。短時間にあれだけの事柄を実にわかりやすく詳しくお話しいただき、本当に勉強になりました。すぐ役立つ情報も満載でありがたかったです。
- 資料とスライドを使い、説明もわかりやすかったです。近年の情報も知ることができ、特に男性の更年期については楽しく聞くことができました。
- 食事や運動、セルフチェック方法など短い時間でたくさん教えていただきました。食品群の資料をプリントアウトして、献立作りに活用しています。
- 更年期障害で治療を受けた経験者でしたが、改めて第三者の立ち位置からの更年期の仕組みや症状、それに応じた治療法を知ることができて、とてもためになりました。エクオール検査を知らなかったの、まずは自分自身を知ることから始めてみようかと思います。

●中村 優佳 先生

(青山クオーツデンタルクリニック 歯科衛生士/クリニックマネージャー)

「お口の健口から全身の健康へ」

【はじめに】

歯科衛生士の中村優佳と申します。このたびは、講演の機会をいただき、ありがとうございます。本日は「お口の健口から全身の健康へ」というタイトルで、口腔内と全身の健康について、お話をさせていただきます。

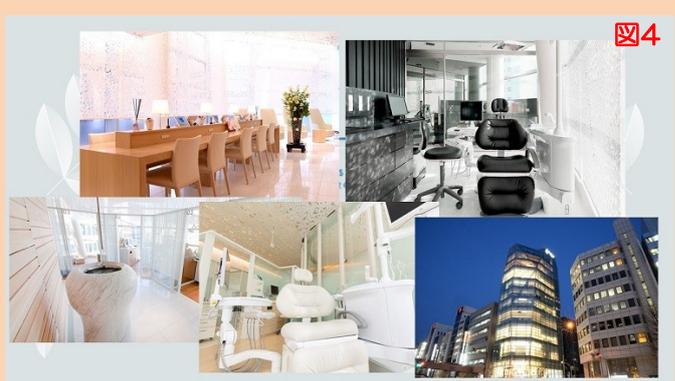
初めに自己紹介をします。出身は京都府で、広島大学歯学部口腔健康科学科を卒業後、医療法人徳真会グループ青山クオーツデンタルクリニックに歯科衛生士として入社し、現在も同クリニックにて勤務しております。

歯科関連では、日本歯周病学会認定歯科衛生士、日本歯科審美学会ホワイトニングコーディネーターの資格を取得しており、歯周病の治療に積極的に関わっております。

また、ホワイトニングや着色除去などの審美歯科にも携わっております。例えば、この症例写真(図1)のように、たばこのタールにより真っ黒になってしまった着色の汚れも、水と粉を吹き掛けて、水圧で除去するエアフローというメニューで、この写真(図2)のようにきれいに落とすことができます。見た目がきれいになるだけでなく、着色によってザラザラになった歯の表面が本来のつるつるの状態に戻り、舌触りがよく、爽快感も感じられるうえ、口臭予防にもなります。また、着色による凹凸がなくなりつるつるとなめらかになりますので、汚れの足場がなくなって、再度汚れが付着するのを防ぐことができ、それが虫歯や歯周病の予防にもつながります。

このように、日々診療に携わって患者様の口腔ケアをさせていただいておりますが、他にも養護教諭の資格を持っておりますので、口腔内のみにとらわれず、全身の健康につながるサポートをさせていただいております。

所属しております青山クオーツデンタルクリニックは、先日、このセミナーでご講演された田上順次先生と同じクリニックです。渋谷駅から徒歩5分ほどで、渋谷の宮益坂を上り切った所でございます。表参道駅からも徒歩圏内で、青山通り沿いのタワーでございます。図3の左上の写真が徳真会クオーツタワーで、歯科を中心とした総合医療ビルです。4~7階が歯科、8階は皮膚科などのメディカルのフロア、9~12階と屋上までは貸しホールで、ドラマやCMの撮影にも多く使用されております。4~5階が青山クオーツデンタルクリニックで、虫歯や歯周病、親知らずの抜歯などの一般保険診療から、インプラントや矯正セラミックなどの専門医による自由診療まで、患者様の歯やお口に関する多様なニーズにお応えしております。年中無休ですので、年末年始のような休日に急な症状が出たというような急患対応も可能です。天井の高い開放感のある空間で、それぞれのお席は半個室になっておりますので、歯科医院であることを忘れて、リラックスしながら治療を受けていただけたらと思います(図4)。



当院の母体となっております医療法人徳真会グループは、国内に35のクリニックを持ち、年間約70万人の患者様の診療に当たっている、大規模歯科医療グループです。国内は創業地である新潟をはじめ、東京、仙台、大阪、福岡にクリニックがあり、いずれも年中無休で診療しております。都内は、渋谷、目黒、駒込、立川、稲城の5カ所にクリニックがあります。グループには、歯科診療部門と、それを支えるマネジメント部門、かぶせ物などを作る歯科技工士さんの働く歯科技工所があり、それぞれが連携して動いておりますので、セラミックなどのかぶせ物も適正価格でご提案させていただいております。各クリニックとも、お席が15以上ある大きな造りとなっておりますので、クオーツタワーを含めて、開放感のある雰囲気になっております。検診や症状が出た場合など、是非お近くのクリニックをご利用いただけますと幸いです。

それでは、本日のテーマに入らせていただきます。お口の中の病気、お口の中の病気と全身疾患との関係、唾液の働き、唾液を出すための唾液腺マッサージについて、お話しいたします。唾液腺マッサージでは、少し手を動かしていただいて、方法を覚えていただきたいと思いますと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

【お口の中の病気】

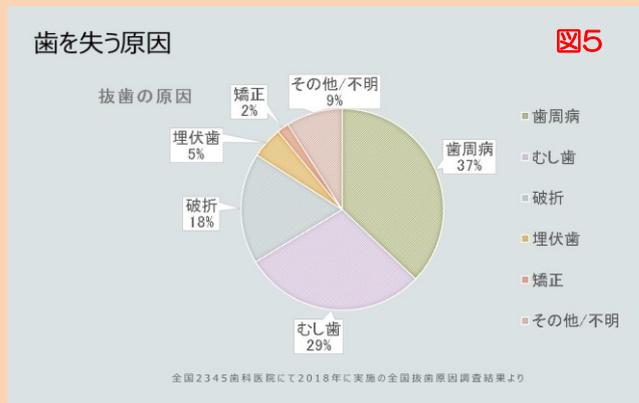
お口は、歯、歯茎、唇、顎の関節、頬の内側、喉までの粘膜、舌などから成り立っており、それぞれの働きによって、噛んだり、味わったり、飲み込んだり、笑ったり、歌ったりするなどの機能を発揮しております。各器官は、それぞれ病気になる可能性を持っています。例えば、舌や粘膜には、口内炎やがんが発症することがありますし、朝起きて顎が痛くて口を開けるたびにカクカク音が鳴るといって顎関節症になることもあります。

中でも、歯は、物を噛みちぎったり、擦り合わせて噛んだり、噛むことによって脳に刺激を与えて認知症を予防したりするなど、様々な機能と効果のある器官ですので、長く健康に保っておきたい部分です。噛むことは、人間の健康のために非常に重要です。噛むことによって唾液の分泌が良くなりますが、唾液は、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。また、噛むことによって、顎の発達が促され、硬い物を噛む爽快感は、ストレス解消にもつながると言われています。豊かな表情をつくるためにも、噛むことが大切です。

噛むために必要な歯についてですが、意外と知られていないのですが、皆様は、歯の本数がどのくらい必要で、ご自身のお口の中に何本の歯があるか、ご存じでしょうか？大人の歯は、一般的に全部で28本あります。親知らずがある場合は32本です。子どもの頃は、乳歯が全部で20本あって、顎の成長に伴って永久歯に生え替わります。生え替わりは、人間の場合1回ですので、永久歯をいかに長く健康に保つことができるかというのが重要です。そこで、8020運動というのがあります。これは80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうという運動で、愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえて、平成元年に当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱したものです。20本という数字は、硬い食べ物を満足して食べるために必要と言われている本数です。

日本は世界でもトップクラスの長寿国で、女性は86.8歳、男性は80.5歳まで寿命が延びています（2015年のデータ）。それに対して、歯の寿命はどうでしょうか。高齢になると、自動的に歯が抜けて、入れ歯になってしまおうと思われている方も多いようですが、それは誤りです。日々のケアや定期的な歯科での受診・予防によって、一生歯を残すことも可能です。

歯の寿命について、歯を失う原因で一番多いのは何でしょうか？この質問には、虫歯と答える方が多いのですが、実は虫歯よりも歯周病の方が1割ほど多くて、37%になっています（図5）。次いで、虫歯が29%、歯が折れる破折が18%です。歯周病と虫歯だけで7割を占めていますので、この2つが歯



① 歯周病

それでは、歯周病についてご説明しましょう。図6の写真は、いずれも同じ人の歯ですが、上は、初めて来院されたときの写真、下は、何カ月かけて歯周病の治療を行い、状態が安定したときの写真です。上は、汚れがもやもやと目に見えて白く目立っており、歯茎も赤く腫れています。それに対して、下は、汚れもなく、歯茎が引き締まった健康な状態になっています。この方は30代の方なのですが、上のような状態のまま、歯科に来ることがなく、時間だけが経過していたら、歯がどんどん抜け落ちてしまっていたと予想されます。歯周病は、いったん進み始めると、加齢に伴って進行する可能性がありますから、若いからといって安心できるものではない反面、高齢になってもきちんとケアされていれば、進行を防ぐことが可能な病気です。



図6

ご存じの方も多いと思いますが、歯周病は、歯の周りの歯茎などの組織が細菌の感染により炎症を起こす病気です。図6の健康な状態の歯茎は、薄いピンク色で引き締まっていますが、歯周病に罹患すると、まず歯茎だけが炎症を起こす歯肉炎という状態になります。この場合、歯茎が赤く腫れて、歯ブラシやフロスでケアした際に血が出やすくなります。この歯肉炎の状態を放置すると、最終的には歯茎だけでなく、歯を支える骨が溶けてしまい、歯を支えるものがなくなるので歯が揺れ始めます。それでも放置し続けると、骨がどんどん溶けて行って、虫歯でない歯でも抜け落ちてしまいます。これが歯周病の進行の仕方です。

歯周病の歯ぐき ~セルフチェックしてみましょう~

図7

- 歯ぐきが赤い
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形に入り込んでおらず丸みを帯びている
- 少し触るだけで出血する



今、ご自身の歯茎の状態はどうでしょうか？鏡を見てチェックしてみてください（図7）。例えば、歯茎が赤くなっていませんか？健康な状態の歯茎は薄いピンク色ですが、歯周病になってくると赤くなってきます。喫煙されている方は、血流が悪いため、赤くなくても歯周病に罹患している可能性がありますので、注意してください。

次に、歯と歯の間の歯茎が丸みを帯びてプヨプヨと腫れていませんか？健康な状態の歯茎は引き締まっていて、歯と歯の間にきれいに三角形に入り込んでいます。

また、歯磨きの際や少し触っただけで出血することはありませんか？出血は炎症の大きなサインですので、少しでも血が出たり、うがいの際に血が混じるようなときは、一度、歯科で検診を受けられることをお勧めします。

歯周病は部位特異性といって、歯茎全体が等しく同じ状態で進行するのではなく、磨けていない部分やリスクのある部分だけ急激に進行してしまふことがあります。歯周病はSilent disease（サイレントディーズ）とも呼ばれ、痛みもあまりないままに、静かに進行していく病気です。気付いた頃には重症で、歯を保存できず、抜かざるを得ないというパターンもよくありますので、早めの対策が必要です。日本人の8割は歯周病とも言われているような病気ですので、まずは今のご自分の現状を把握することが必要です。

最近ではテレビなどでも話題になっていますので、ご存じの方も多いと思いますが、歯周病が全身の病気に悪影響を及ぼすことが分かっています。歯周病は、細菌感染により歯のまわりの組織を破壊していき、炎症を繰り返す病気なので、歯周病があるということは、常に炎症状態が続いているということになります。その際、炎症によって出てくる毒性の物質が血管から全身に回り、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりする原因になります。炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くして、糖尿病を悪化させたり、早産、低体重児出産、肥満、動脈硬化にも関与しています。歯周病は、以前から、糖尿病の合併症のひとつと言われてきました。実際に、糖尿病の方は、そうでない人に比べ

て、歯周病にかかっていることが多いという疫学調査が報告されています。さらに最近では、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという、逆の関係も明らかになっています。歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼし合っているようです。そのために、糖尿病は、歯周病の治療を適切に行うことで、改善することが分かってきており、糖尿病患者さんの口腔内ケアは、特に留意しながら行っているというのが現状です。

また、歯周病菌の中には、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあるので、高齢者の死亡原因のひとつである誤嚥性肺炎の原因のひとつになっています。

他にも、歯周病の菌のひとつが持つタンパク質分解酵素がアルツハイマー型認知症悪化の引き金となる可能性も示唆されています。口腔内の日々のお手入れや歯科での定期検診が全身の健康にもつながりますので、最近歯医者に行っていないという方は、是非検診で状態をチェックしてもらうことをお勧めします。

② 虫歯

続いて、歯を失う2大原因のひとつである虫歯についてご説明します。

虫歯は、その進行状況によって、削らなくていいもの、削っても1日で治療が終わるもの、詰め物タイプの治療が必要で、型取りなどして、1本の歯に対して2~3回の治療がかかるもの、根っこの治療が必要で、神経を抜いてから何度か根っこの治療を繰り返して、最終的なかぶせ物を入れるのものなど、さまざまな段階があります。図8の左側のC0やC1という状態では、目で見ると、歯が少し白く濁った状態であったり、茶色っぽくなっている状態です。これは、歯の表面を覆っている、ダイヤモンドより硬いと言われるエナメル質のみの病変ですので、フッ素の塗布や念入りな歯磨きで、維持・改善できることがあります。

もう少し虫歯が進んでC2という状態では、エナメル質の下の方まで穴が開いて、冷たい物がしみやすくなったりします。黒く変色していたりして、歯が溶け始めている段階ですので、虫歯の部分を取り除いて、詰め物で埋める必要があります。削った後の虫歯の穴が小さい場合は、レジンをに入れて、光で固めて、1日で治療が終わることが可能ですが、穴が少し大きい場合は、1回目は型取りして、2回目でインレーと呼ばれる詰め物をくっつける必要があります。



さらに虫歯を放置して、神経の部屋まで進行しているのがC3の状態です。ズキズキした、かなりの痛みを伴うことがあります。この場合は、神経を取って根っこを治療する必要があります。根っこの治療では、状態によって、7~8回かかることがあり、結構手間のかかる治療です。根っこの治療が終わってから、土台を立ててかぶせ物を入れるという流れになります。神経を取ってしまうと、血液や水分の供給がなくなって枯れ枝のような状態になってしまいますので、治療後も脆くなっていて、欠けたり、折れたり、割れやすくなっています。できるだけ、神経を残して歯を保存するのが理想的です。歯周病同様、虫歯も手遅れにならないよう、早めに検診で発見して治療することが非常に大切です。

さらに、C3の痛みも我慢してしまっていて放置すると、やがて神経が死んでしまって、歯が割れてきたり、溶けてきたりして、根っこだけの状態になります。これがC4と呼ばれる段階で、ここまで来ると治療のすべがありませんので、抜歯することになります。抜歯した場合は、入れ歯、ブリッジ、インプラントという選択肢になりますが、入れ歯は取り外しが面倒であったり、ブリッジは両隣の歯も削らないといけなかったり、インプラントはケアが大変だったり、いろいろとデメリットも増えてきますので、やはりご自分の歯をいかにして残すかということを考えるべきです。

③ 歯周病と虫歯の共通点

歯科の2大疾患である歯周病と虫歯には、どちらも磨き残しが原因であるという共通点があります。磨き残しによる歯垢=プラークの中には、歯周病や虫歯の原因となる細菌が非常に多く存在しています。

つまようじの先にすくった1ミリグラム程度の歯垢の中に、細菌が1億個いると言われていています。歯垢は

細菌の塊ですので、固まって歯石となる前に、毎日の歯磨きでしっかり除去する必要があります。

特に磨き残しの出やすい部分が、大きく3点あります。1つ目が歯と歯の間、2つ目が歯と歯茎の間、3つ目が奥歯のかみ合わせの溝の部分です。図9の写真のように、気付いた頃には、歯の裏側が歯石でいっぱいになっているという人が多く見受けられます。歯垢は磨けていない状態が続くと、2週間ほどで歯石になってしまうことがあります。歯石になると、歯ブラシや糸ようじでは取ることができませんので、歯医者で専用の機械を当てて取らなければなりません。



図9

歯垢の残りやすいそれぞれの部分について、詳しく見ていきましょう。

まず、歯と歯の間です。

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシのみで除去しようとしても、6割しか除去できないという研究結果も出されています。歯ブラシとフロス=糸ようじの併用で86%、歯ブラシと歯間ブラシの併用で95%という結果も出ていますので、歯と歯の間のケアは、やはり歯ブラシだけでなく、糸ようじや歯間ブラシの併用が必須となってきます。

それらの使い分けに関しては、まず歯と歯の間が広い場合には、歯間ブラシをお勧めしています。歯間ブラシもサイズがたくさんありますので、歯科医師や歯科衛生士に、自分の状態に合ったサイズのものやケアグッズを選んでもらうのが良いと思います。糸ようじは、歯と歯の間に通してから、のこぎりを引くように前後に動かし、歯垢を除去します。歯間ブラシも歯と歯の間に入れて、前後の運動を何往復かすると、歯垢を絡め取ってくれます。どちらも、最低1日に1回は行うのが理想的です。夜寝ている間は唾液の分泌量が減り、細菌が繁殖しやすい時間帯ですので、就寝前にするのが最も良いと言えます。

次に、歯と歯茎の間です。

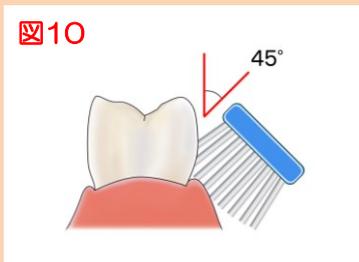


図10

歯と歯茎の間に歯垢がたまると、歯周病が進行しますので、是非とも歯ブラシで常に歯垢を除去しておきたい部分です。歯の表面の歯垢は、歯の表面に対してブラシの毛先を直角に当てると効果的に除去できますが、歯と歯茎の間は、ブラシの毛先を少し歯茎側に向けて、45度くらいの角度で当てるようにしてください（図10）。私たち歯科衛生士や歯科医師でも、鏡を見ながら歯磨きをしますので、皆さんも、是非当てたい部分

にしっかりブラシが当たっているかどうか確認しながらされることをお勧めいたします。

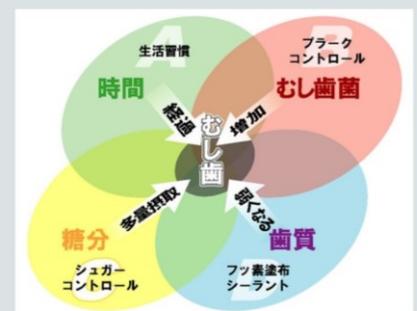
最後に、奥歯のかみ合わせの溝です。この部分は小さな溝が入り組んでいるので、かなり歯垢がたまりやすい部分です。ここは、小さめの歯ブラシを使って、毛先でしっかり磨くようにしてください。磨くときは、大きな往復運動で歯ブラシを動かすのではなく、細かな往復運動を繰り返すと、効果的に除去できます。

磨き残しを防ぐために、毎回どこの歯から磨くのかを決めておくのが良いです。例えば、右上奥から前歯、左上、左下から前歯を通して右下というふうに、部位を決めて習慣化しておく、リスク部位を減らすことができます。

歯垢は細菌の塊なので、物理的に除去することが予防につながりますが、虫歯の原因には、他の要素もあります（図11）。歯の質や糖分の多量頻回摂取。それから、細菌と時間の経過によるその増殖。歯の質を強めるためには、フッ素の塗布やフッ素入りの歯磨き粉を使うことと並んで、唾液の力も重要です。

むし歯の原因

図11



【唾液の働き】

唾液は、1日に1,000~1,500ミリリットル分泌されます。唾液は非常に多くの働きをしています。まずお口の中を洗い流してくれる自浄作用、お口の中を潤わせる潤滑作用、殺菌作用や食べ物の消化を助ける消化作用。そして、歯が食べ物の酸によって溶ける方向に傾いてくる際に、元に戻そうとする再

石灰化作用、唾液のpHを正常に戻すための緩衝作用などがあります。

図12は、飲料の酸性度を示した図です。歯の表層のエナメル質は、pH5.5以下で溶け始めると言われています。図の右側はpH5.5より高いため、安心できる飲み物です。例えば、牛乳やお茶などです。図の左側に行けば行くほど、酸性度が高くなりますので、歯が溶ける方向に働きます。栄養ドリンクや柑橘系の飲み物には酸性度の高いものが多く、これらを常用していると、唾液の緩衝作用が間に合わなくなって、歯が徐々に溶かされます。ですから、普段よく飲んでいる飲み物を見直したり、飲むタイミングを再考する必要があります。特にスポーツドリンクなどは、糖分もかなり含まれていますので、高校生などが虫歯になる原因のひとつに挙げられています。

図12

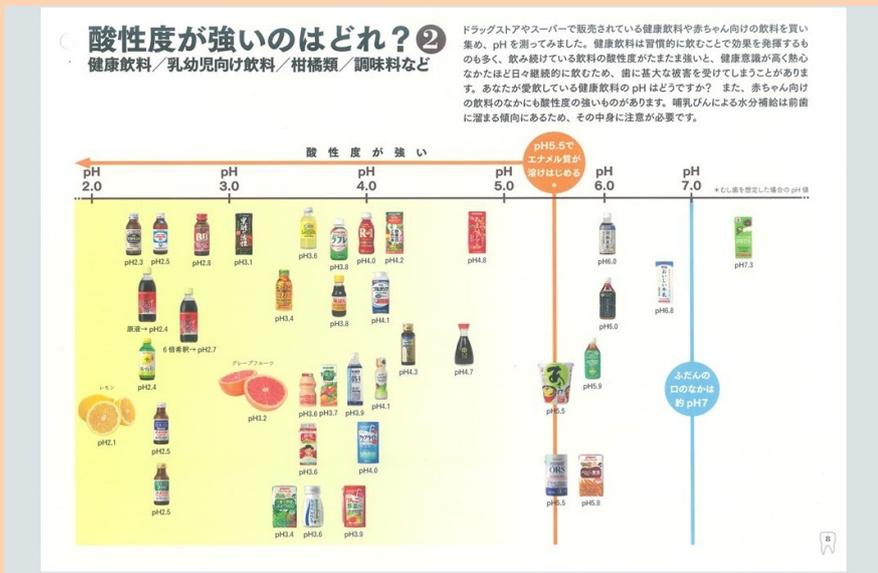


図13

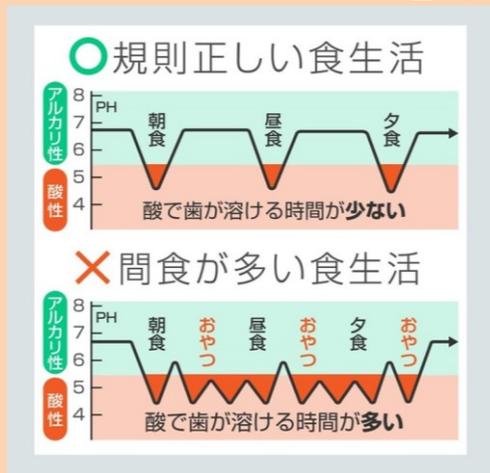


図13の上の図のように、1日3食間食なしという規則正しい食生活をしている場合には、食品中の酸によって歯が溶ける機会が少ないので、唾液の力によってpHを元の正常な状態に戻したり、維持することができます。間食の多い食生活、また先程示したような酸性度の高い飲み物を常に飲んでいたり、スポーツドリンクなど糖分の高いものを少しずつ飲んでいるというような場合には、唾液が働こうとしても、その摂取の頻度に負けてしまって、歯が溶ける時間が長くなってしまいます。そうすると、実際に歯が溶け始めて治療が必要になってきます。しかし、治療をしたとしても、その食生活が変わらない限りは、また同じ所が虫歯になってしまったり、他の歯に虫歯ができるという悪循環に陥ります。歯磨きがしっかりできていても、虫歯ができるというような方は、食生活の見直しも大切です。

唾液を常に分泌させておくことは、虫歯の予防にもなりますし、殺菌作用がありますので、歯周病の予防にもつながります。たくさんの効果がある唾液ですが、加齢やストレスによって減少していきます。リラックスした気持ちで唾液腺マッサージを行うと、手軽に唾液の分泌を促すことができますので、少し手を動かしてやってみましょう(図14)。

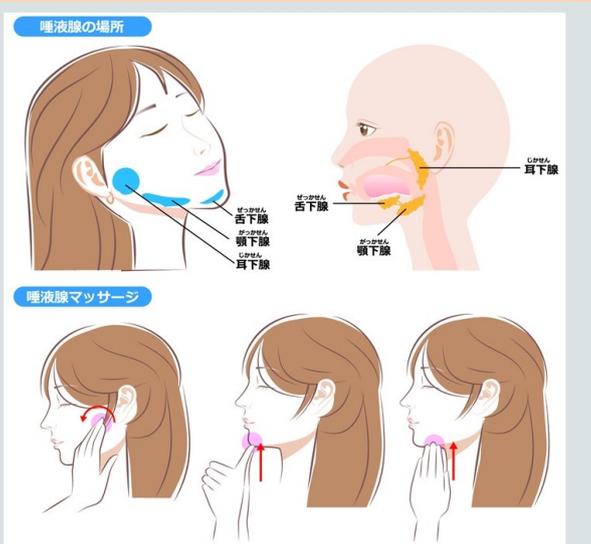
お顔まわりには、耳下腺、顎下腺、舌下腺というの3つの大きな唾液腺があります。まず、耳の下にある耳下腺を刺激してみましょう。耳の少し前あたりに、指4本を添えて、円を描くようにマッサージします。少し唾液が出てきたのがわかりますか？大体10回ほど、ゆっくり大きく回していきましょう。

次に、顎下腺です。顎の下のラインあたりにありますので、親指2本を使って、ぐうっと押

唾液腺マッサージ

実際にやってみましょう！

図14



してみてください。先程耳を触った後で、その指をそのままずらして使っていただいても結構です。顎の骨の部分より内側の柔らかい部分を刺激するようにしてみてください。ゆっくり5秒ぐらい押して、同じところを5回ぐらい押して、1センチほど顎先に向かってずらしていきます。これも大体10回ぐらいやります。耳下腺よりも顎下腺の方が唾液が出たように感じられる患者様が多くおられます。

最後に、舌下腺です。ペロの下に舌下腺という大きな唾液腺があります。これも親指で下から押し上げるように、ぐうっと押します。ご自分でされるので、痛くない程度に押さえることができると思います。舌下腺の刺激も、やはり10回ほど繰り返します。

この3つの唾液腺をポイントに、簡単にできるマッサージで唾液腺を刺激して、唾液を流す運動をご紹介しました。おうちでゆっくりリラックスしているときにやると、より唾液の分泌も促されると言われています。

あとは、お口まわりの筋肉を鍛える運動もあります。マスク生活でお口の周りがたるんでいたりしますので、「あいうべ体操」というのが効果があります。「あ、い、う、べ」と声を出して、それぞれ大きくお口を広げる動きをして、お口のまわりの筋肉を刺激します。お顔の周りのたるみ、しわの改善の他、口呼吸から鼻呼吸への改善により様々な効果があります。

【おわりに】

先程お話ししましたように、お口の中では、虫歯や歯周病をはじめ、さまざまな病気が発症します。また、お口は、さまざまなものの入り口として、全身の健康を害するリスクも持ち合わせていますので、口腔内を清潔に保つことは、健康の維持につながります。歯科の定期検診は、大体3~4カ月に一度というのが理想的です。リスクによっては、1カ月毎にクリーニングを行うこともありますので、最近歯医者さんに行っていないという方は、是非定期検診を受けていただくと良いと思います。健康的な暮らしを長く続けるためにも、これからは、定期検診やおうちでの歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスでのケアをしていただければ幸いです。

今日は貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。是非、ご自身の健康のために役立てていただけますと幸いです。

【講演後の質疑応答】

【質問1】 昨年、田上先生のお話を伺ったときにも治療したい歯がありまして、予約させていただきたいと考えていました。青山クオーツデンタルクリニックはどれくらい混んでいるのでしょうか？

【中村先生】 時間帯や曜日によりますが、平日の15~16時あたりは、比較的すいています。1週間以内のご予約は埋まってきますので事前のご予約をお勧めいたします。

【質問2】 電動歯ブラシと普通の歯ブラシの両方を使っているのですが、電動歯ブラシは、使い過ぎるとエナメル質が剥がれたりしやすいと聞きます。使い方アドバイスがあれば教えてください。

【中村先生】 電動歯ブラシは、物によっては、非常に振動が細かく、歯の表面をつるっと滑沢にしてくれますが、やはり手では出せない動きなので、磨けている反面、長い時間強く当て過ぎたりすると、歯が摩耗して削れてきてしまいます。また、歯周病によって歯茎が下がってみえてきた根っこの部分は、歯茎より上に出ている部分とは性質が異なり、削れやすい特性がありますので、そういう部分は、特に強く当てたり、長く当てたりするのは、避けた方がいいと思います。

併用する歯磨き粉ですが、研磨剤入りのものは、手で磨くときでも歯が削れてしまう方向に働くので、電動歯ブラシのときは、特に避けていただきたいと思います。ジェルタイプのものであれば、摩耗して削れるのは防げると思います。

歯ブラシの先もいくつか選べるとは思います。電動歯ブラシの場合、ヘッドの小さいものが少ないことがありますので、奥歯のかみ合わせや歯と歯茎の境目は、手で磨く用の歯ブラシで磨くなど、部位によって使い分けするのもいいと思います。

歯ぎしりしたり、寝ている間に歯を食いしばっているとか、仕事で歯を食いしばることがあるというような場合には、もともと歯の根元に力がかかっている、既に削れてしまっているという人もいるかもしれません。そこに電動歯ブラシを使うと、ますます歯が削れてしまって知覚過敏を起すようなリスクもありますので、一度鏡を見て、既に歯の根元がえぐれているようなことがあれば、より注意していたり、手磨きにするなどした方がいいことがあります。

【質問3】 歯茎の中が膿んで治療中ですが、原因は、磨き残しだったのでしょうか？再発しないために、何か気を付けることはありますでしょうか？

【中村先生】 レントゲン写真を見ないと何とも言えないところもありますが、歯茎が膿むというのは、歯と歯茎の間の歯周ポケットが、健康な状態では2~3ミリのところ、4ミリ以上に深くなってしまっている可能性があり、それだと歯周病の状態だと判断できます。既に歯医者さんで歯周ポケットが深くなっているというお話があったかもしれませんが、歯周ポケットが深くなるとそこに多くの菌が入りやすくなります。歯ブラシの毛先で磨けるのは3ミリくらいが限度ですので、それより深い部分には菌がたまって増殖して膿むということにつながっている可能性があります。今でも歯周ポケットが深く、触ると出血するという状態であれば、定期的に歯医者さんに通っていただいて、歯周ポケットの中を洗浄する必要があります。いったん治ったという場合でも、歯周ポケットが深いままだと再発のリスクもあります。歯医者さんで歯周ポケットの値を確認していただくのがいいと思います。歯周ポケットが深いというのであれば、1カ月に一度くらいの頻度で通っていただいて、中を洗浄してもらうのがいいと思います。一度歯医者さんで歯周ポケットを検査してもらうをお勧めします。

＜セミナー参加者からの感想（抜粋）＞ ～中村優佳先生 講演～

- お口の中の健康の大切さを再認識いたしました。定期検診をまめにし、健康な歯や歯茎を目指し、自分の歯で最後まで過ごせるように大事にしていきたいと思いました。
- 定期的なメンテナンスの重要性を再認識しました。仕事で口腔体操を指導するとき、唾液腺マッサージも取り入れたいと思います。
- ここ何年か定期的に歯科に通っており、身近な、ためになる講演でした。唾液の役割など知ることができ、教えていただいた「あいうべ体操」を実践したいと思います。
- 定期検診を欠かさず、フロスや歯間ブラシなども使い、かなり気をつけてはいますが、唾液は盲点でした！唾液腺マッサージをしたところ、本当にじゅわっと出てくる感触がわかり、病みつきになりそうです。毎日のルーチンにしたいと思います。
- 歯のことは一番気になっていたもので、話を伺えて良かったです。歯磨きも磨いてない所に気付いて、今日から入念に磨きたいと思いました。ありがとうございました。
- ベーチェット病で口腔乾燥症と言われたので、唾液腺のマッサージをしていきたいと思います。歯磨き粉の選び方も参考になりました。
- 口腔ケアについてはとても興味がありました。日本人の80%が歯周病とは驚き。それが原因で認知症をはじめ、多く病気になることを学ぶことができ、とても有意義でした。
- デイリーケアのアドバイスもあり、参考になりました。

会員の皆様へ メールアドレスご登録のお願い

会員の皆様へ

いつも、当法人への事業にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

現在、会員の皆様には、会報誌やホームページの他に、メールにて、セミナーやメンタルメイクセラピスト®検定試験、メイクボランティア情報をお知らせしております。

ところが、最近、事務局からメールをお送りしても、アドレス等のエラーで、会員様の元へ届かないメールが増えております。

そこで、メイクボランティア活動も徐々に再開に向けて動き始めているタイミングで、改めて会員の皆様に、事務局にメールアドレスのご登録をお願いする次第です。

ご入会時にメールアドレスを登録いただいておりますが、ここ数年でネットの環境にも大きな変化があり、携帯のキャリアメールのアドレス（@以下が、「docomo.ne.jp」「ezweb.ne.jp」「softbank.ne.jp」など）から、機種変更時に新たなアドレスに変更したり、フリーアドレスやPCとスマホの共有アドレスなどに変更された方も多いかと存じます。

つきましては、今後も引き続き、当法人の活動についての最新情報を積極的にメールにてお知らせいたしますので、恐れ入りますが、アドレスの変更がありました方や、まだアドレス未登録の方は、事務局まで以下のメールをお送りいただき、ご登録をお願いいたします。



<ご登録方法>

事務局宛(info@kaokokorokarada.org)に、下記の内容でメールをお送りください。

●件名：メールアドレス登録

●本文：会員氏名（会員番号等は必要ありません）

その他、なにか質問やメッセージ等ございましたらお書きください。

※すでにご登録いただいている方でも、フィルターや受信制限（PC アドレスからのメールのブロック、特定のアドレスのみの受信制限）などの設定がされている場合は、メールを受け取れません。（機種変更後などは特にお気を付けください。）

これまで事務局からメールが来ていたのに、最近は来ていないという方がいらっしゃいましたら、恐れ入りますが今一度、事務局まで上記のメールをお送りいただきたくお願いいたします。

第12回「顔と心と体セミナー」参加者募集

「顔と心と体」をテーマとして、化粧や医療などを含む多方面の分野の専門家をお招きして幅広く外観やメイクについて考える機会を提供する、会場およびオンライン併用のセミナーです。

2023年7月8日（土） 13:00~14:30

今回は、芝浦工業大学 システム理工学部 生命科学科 教授の花房昭彦先生をお迎えします。

花房先生は、ハンデキャップのある人の使う車いすや装具、医師が使う手術支援システム（ロボットなどが有名）などの開発・設計を支援するための研究を行っています。最先端の医工学の技術について、わかりやすくお話しいただきます。

体の一部に欠損のある方へのメイクのために、医工学の分野とどのようなコラボができるのか、その可能性をどのように外観に悩む方々に知らしめるのかなどについて、かづきれいことと対談する予定です。

普段聞く機会のないテーマについて考える機会を提供したいと考えております。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

花房 昭彦先生



かづきれいこ



日時 : 2023年7月8日（土） 13:00~14:30（12:30より受付）

会場 : 新宿・四谷近辺（予定）

定員 : 会場 8名 / オンライン 40名

参加費 : 一般 : 2,500円 / 当法人正会員 : 2,000円 / 学生 : 無料

スケジュール : 12:30~13:00 開場・受付

13:00~13:50 花房昭彦先生 「最先端の医工学（仮）」

13:50~14:00 質疑応答

14:00~14:30 花房先生とかづきれいことの対談

申込締切 : 6月30日（金）

問合せ・申込 : メール、FAXまたはホームページよりお申込み下さい

講師プロフィール（敬称略）

花房 昭彦

芝浦工業大学 システム理工学部 生命科学科 生命医工学コース 教授 / ライフサポート学会監事 / 日本コンピュータ外科学会理事

1981年 東京大学大学院 工学研究科 精密機械工学 専門課程 修了

1983年 富士通株式会社

1993年 職業能力開発総合大学校 福祉工学科

2009年 芝浦工業大学 システム理工学部 生命科学科 生命医工学コース 教授、現在に至る

当日、熱または咳の症状がある方や体調のすぐれない方は、会場での参加をお控えいただきますようお願いいたします。（※会場参加時の検温は実施いたしません。）また、厚生労働省の「マスク着用についての考え方」ガイドラインに従い、会場でのマスク着用を任意とさせていただきます。アルコール消毒はこれまでと同じくご用意いたしますので、必要な方はお使いください。

<お問い合わせ・申込先> 公益社団法人顔と心と体研究会 事務局

Tel : 03-3350-1035（月~金 9:30~18:00 土日祝休み） Fax : 03-3350-0176

E-mail : info@kaokorokarada.org ホームページ : <https://www.kaokorokarada.org>