

健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は“生活習慣病と咀嚼機能”について取りあげてみました。

「生活習慣病に対する咀嚼機能の影響について」

佐世保中央病院 健康増進センター 保健師 深井 絵美

● 咀嚼機能と口腔機能が及ぼす健康障害

歯・口腔に関わる疾患等により、咀嚼機能や口腔機能が低下すると、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。

咀嚼機能や口腔機能の低下は、栄養摂取に影響します。肉や野菜、果物などの固いものを摂取できなくなることで、タンパク質やビタミン、食物繊維の摂取量が減少する一方、砂糖や油脂が豊富な軟らかい白米やパンなど食品の摂取量が増えやすくなり、炭水化物の摂取割合が高くなることが報告されています。食事のバランスが崩れると、肥満となり、糖尿病などの生活習慣病の発症に繋がるほか、筋肉や骨量の低下にも繋がり、運動機能の低下にも繋がっていきます。運動機能は、健康寿命の低下にも繋がる要因ともなっていきます。

今回は、食の入り口である咀嚼機能から、いまいちど健康について考えていただきたく、過去に当センターを受診された方の咀嚼機能と健診結果の違いについて調査しましたので、下記にご紹介します。

● 当センターが実施した調査報告について

【調査対象】

当センターで健康診断を受診された 1,700 名



【調査方法】

問診票で、「何でもかんで食べることができる」と答えた方と「かみにくい、またはほとんどかめない」と答えた方で、BMI値(肥満度)、血圧、中性脂肪やLDLコレステロール値などの脂質代謝、HbA1c値、空腹時血糖値などの糖代謝の結果を比較しました。そして、咀嚼に影響すると考えられる喫煙習慣の視点でも、咀嚼機能の違いを調査しました。

⇒ 次ページへ

【調査結果】

1. 咀嚼機能と検査結果の違い

- ① 肥満度は、「かみにくい、またはほとんどかめない」と答えた方に高い傾向がありましたが統計学的には差はありませんでした。
- ② **血圧は、「かみにくい、またはほとんどかめない」と答えた方に、統計学的に高い傾向がありました。**
- ③ 中性脂肪値やコレステロール値などの脂質代謝の値は、統計学的に差はありませんでした。
- ④ **HbA1c値や空腹時血糖値などの糖代謝の値は、「かみにくい、またはほとんどかめない」と答えた方に統計学的に高い傾向がありました。**



2. 喫煙と咀嚼機能の関連

継続的に喫煙をされている方と全く喫煙をしない方と比較し、「かみにくい、またはほとんどかめない」方は、統計学的にも継続的に喫煙されている方に多く認めました。

● 調査結果を踏まえて、咀嚼機能や口腔機能を維持するために

過去の研究結果においても、咀嚼機能が低下している者で有意に高い肥満度が高い報告や、噛む力が強いほど、糖尿病になるリスクが低下する報告もなされており、咀嚼機能と肥満、生活習慣病には、強い関連性があることが報告されています。当センターの調査においても、咀嚼機能が、血圧と糖代謝で、関連性が高いことが明確となり、咀嚼機能や口腔機能を維持していくことが、健康管理に重要ということがわかりました。

その咀嚼機能や口腔機能を維持していくためには、歯や歯を支える歯茎、咀嚼筋、唾液腺などのメンテナンスが重要です。歯磨きや定期的な歯科検診を受けて、虫歯や歯周病のチェック、歯石取りなどのクリーニングなどを行い、歯の喪失を予防する、口をよく動かす口腔体操などのトレーニングが大切となります。



口腔体操の一例です。

他にも咀嚼力を鍛える運動は、いくつかあります。

色々組み合わせて取り組まれて下さい。

喫煙は、歯周病の発症・進行に強い悪影響を及ぼす最大原因の一つとされています。重度の歯周病が存在すると歯周組織の炎症を引き起こすことで、歯の動揺・欠損に至り、咀嚼機能の低下を招きます。

喫煙量と歯周病との関連を調査した結果では、1日あたりの喫煙量と歯周病罹患率は比例することが報告されています。本調査の対象群においても、現喫煙者に咀嚼機能の低下が疑われる者の割合が有意に高い傾向にありました。咀嚼機能の保持のためにも、禁煙は最優先課題であることを知っていただき、禁煙への取り組みを開始していただければと思います。

◆人間ドック受診者の満足度調査結果について

健康増進センターでは、人間ドックの利用者に対し、年1回の満足度調査を行っております。日頃より当センターを利用されている受診者の視点でご評価をいただき、受診者の声をサービスの向上に繋げることを目的としています。皆さまからいただきましたご意見・ご要望を更に検討し、より良い健診施設づくりに活かして参ります。今回は、調査内容を一部抜粋し報告させていただきます。

【実施期間と対象】

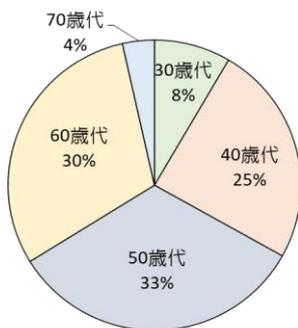
〈受診者満足度向上検討チーム〉

調査期間：2023年7月31日(月)～9月19日(火)

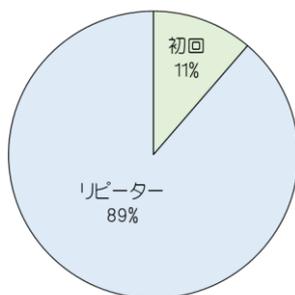
対象者：上記期間中に利用された人間ドック受診者 142名 (男性81名, 女性91名)

調査方法：健診終了後にアンケートを実施し、窓口にて回収

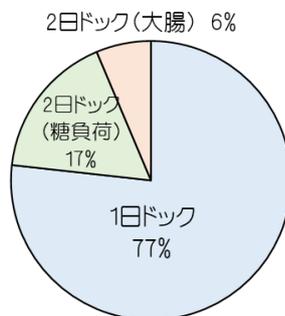
受診者年齢層



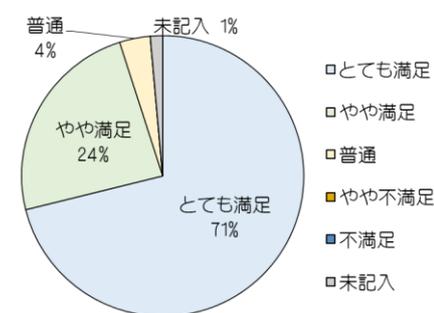
利用回数



受診コース

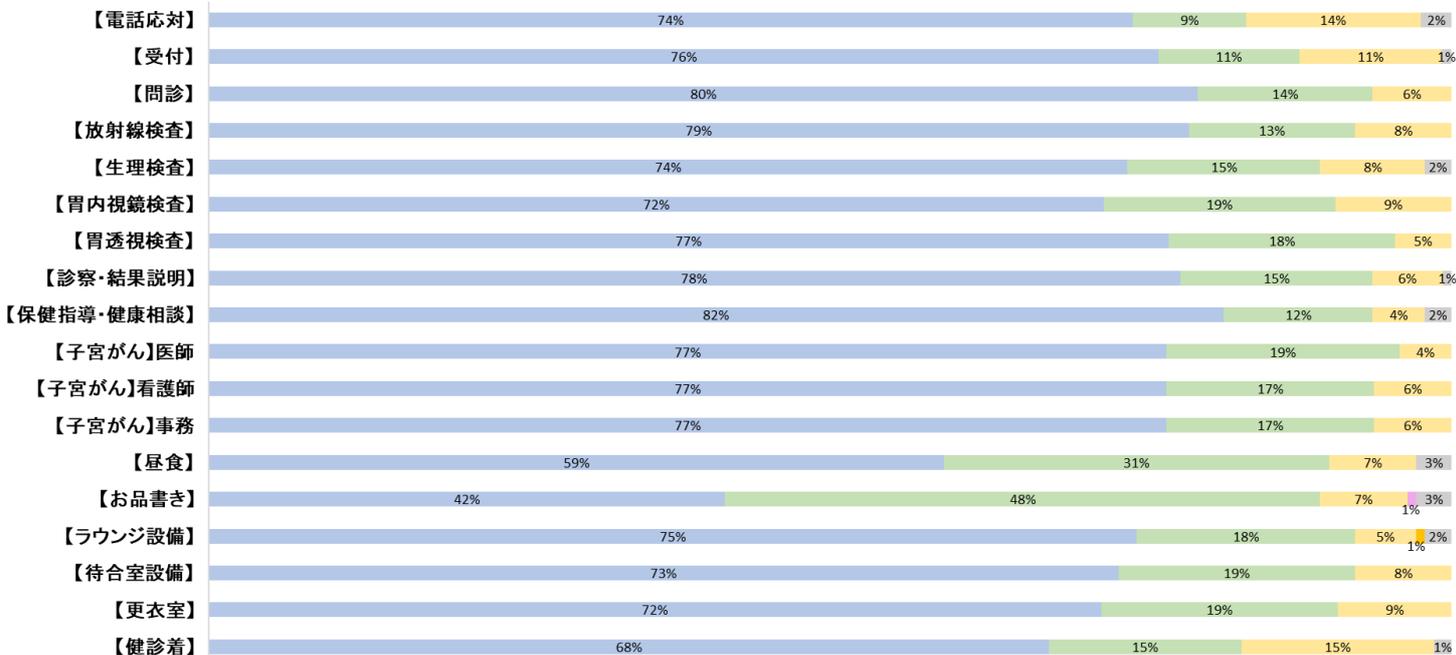


総合的な満足度 (5段階評価)



各項目別の満足度

■とても満足 ■やや満足 ■普通 ■やや不満足 ■不満足 ■未記入



◆総合的な満足度について、上記の5段階評価で行い、「とても満足」が71%、「やや満足」が24%と概ね高評価をいただきました。また、各項目別に見ても、総合評価同様、概ね差し障りない結果となっています。

◆図表では明記していませんが、2020年より導入しましたWi-fi利用環境につきましては、「とても満足」「やや満足」が昨年度より上昇し、Wi-Fi表示についても、「分かりやすかった」が増加しています。今後も分かり易い表示を行い、利便性向上に努めて参ります。

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医： 非常勤医：	中尾・寺園・川内 元永・原・藤田・石嶋・安達			
午後診察	※ 毎日2～3名の医師が担当いたします				
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越し
いただくかお電話でのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号 (0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

*ただし、メールでのお申し込みは受け付けておりません。



編集後記

この度、能登半島で発生しました大地震で、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。社会医療法人財団白十字会では、引き続き、震災支援を行ってまいります。

今回は、“生活習慣病と咀嚼機能”について、当施設で調査・分析を行った結果を担当保健師より報告させていただきました。ご参考いただければ幸いです。

健康ワンダーランドの次回発行は、本年7月頃を予定しています。どうぞご期待ください。

