

# ごとう通信

第 240 号

令和2年12月1日

もう年末なんですね！人間の営みとは関係なく時は過ぎていきます。

今年はオリンピックなど、楽しみなイベントがあっただけに喪失感は大きいですね。この時期、例年だとクリスマス飾りつけがきれいに映えるのですが、今年は少ないように感じます。まあ、そのような場所に行っていないだけかもしれません。

さすがに来年も同じ状況がずっと続くとは思えないので、気持ちを切り替えて来年に臨みたいですね。

実は今年初め、12月には久々にハワイ



のホノルルマラソンに挑戦しようと思っていました。今年冬の予定もその時期を外してしました。ところが走ることもままならず、3月以降まったく走れていません。とにかくマスクをして走るのがつらいんです。しかもホノルルマラソン自体も中止に。そこで来年の目標は、あらためてホノルルマラソンへ！走力どころか体力も落ちている自覚があります。今から少しずつ始めようかと思えます。

さて、毎年恒例ですが12月1日はふれあい歯科ごとうの開業記念日です。これから18年目が始まりです。過ぎてしまうとあっという間ですが、17年って長いですよ。外来のカルテを見ていると10年以上のお付き合いになった方も多数いました。改めて、ありがたいことです。

18年目だから何かということはないのですが、これまで通り、誠実に日々送っていかうと思えます。これからもよろしくお願いいたします。

## フレイル

皆さんはフレイルという言葉を知っていますか？これは高齢者に用いられる言葉ですが、健康な方と要介護状態の間を指す言葉です。とても元気な高齢者が、徐々に活動量が減ってしまい、最後は寝たきりになってしまふことがあります。この活動量が減ってしまった状態をフレイル（虚弱）と呼びます。このフレイルの時期に適切にケアをすれば健康状態に戻れると言われています。このフレイルのチェック項目はい



あるとフレイルと考えられます。だからこそ、高齢になってからの体重測定は重要なのです。

では、フレイルにならないために重要なことは何でしょうか。ここでは3つ挙げておきます。1つ目は、持病や感染症（風邪やインフルエンザ、もちろんコロナも）なども含めて体調の管理です。2つ目は、食事をしっかりとって栄養を付けておくこと。そのためにはしっかりと食べられる歯も必要ですね。そして3つ目

くつかあるのですが、1つだけ知っておいて欲しいものがあります。それは体重減少です。半年で3キロの減少が

は、社会参加と言われています。一人で内にこもっていてもダメなので。どんどん外に出る機会を作りましょう。

今、まさにコロナで外出自粛している方が多くいます。専門家の中では、この自粛中にフレイルがかなり進んでいると推測されています。皆さんも自らのチェックとその対応を考えていきましょう。

### 唾液（つば）の量の問題

まあ、大分知ったかぶりで講演をしたりしますが、今、自らを実験台に考えていることがあります。それは「唾液（つば）」の量の問題。唾液は、口の中を守るものであり、少なくなるとむし歯や歯周病になるだ

けではなく、感染症にかかりやすくなることは知られています。その唾液をたくさん出すためには「しっかりと噛む」ということが重要だと言われています。それは事実なのですが、ある高名な先生が、「美味しいもの、好きなもの」を食べると唾が多く出るといいます。本当か？「嫌いなもの」では少ないのか？そう考えてから自分で実験しています。

ただ、これが難しい。好きなものと嫌いなもので同じ回数噛んでどちらが多く唾液が出るのか、ですが、嫌いなものは…食べたくないので実験ができない。そこで、普通のもの、と大好物なもの。しかも同じような形態のものでないと比較できません。一応何かを食べるときは唾液の出方を考えているのですが…皆さんはどうですか？