

# 老化

未知の旅への冒険を  
いかに愉快地に、かつ安全に愉しむか？

## 講演内容

- △ 本講演の基となる私の経歴
- △ 総論 -1/2-
- △ 歯の手入れ法
- △ 総論 -2/2-
- △ 風邪をひかないために
- △ まとめ
- △ 質疑応答

## 本講演の基となる私の経歴

1965 義塾医学部卒  
 1966 インターン修了、医師国試合格、医師免許、義塾大学院（外科）、外科入局  
 1970 大学院修了、医学博士  
 1972-6 ドイツ留学  
 1992-2000 東京歯科大学外科学講座主任教授  
 2000 義塾看護医療学部教授・学部長  
 2005 義塾大学院健康マネジメント研究科委員長  
 2006 義塾定年退職、国際医療福祉大学病院と上板橋病院人間ドック（非常勤）  
 2015 国際医療福祉大学病院退職  
 現在 上板橋病院人間ドック・よろず外来と看護専門学校講師、いずれも非常勤

義塾医学部卒業後、消化器外科中心の臨床経験約60年  
**最近の20年間は、主に人間ドック診療**

総論 -1/2-

## 人生時計：66歳は午後7時前に相当する

高齢者で低下する身体的機能  
 唾液分泌、咀嚼力、嚥下機能、味・臭・知・聴覚、平衡感覚、反射、消化管機能、・・・  
 ⇒ 経口摂取量の減少 ⇒ 低栄養  
 ⇒ 免疫機能・認知機能の低下、糖代謝に悪影響  
 緩慢な動作、筋力低下、体重減少、活動性低下、疲労

敗血症の増加 ← 敗血症患者の過半数が高齢者、死亡者では80%

誤嚥性肺炎 ← 口内細菌 ← 歯周病・虫歯の予防

## 歯周病・虫歯の予防 -1/2-

### 歯磨きの基本

1. 毎食後、少なくとも1日2回（朝と晩）
2. 歯磨きペースト・粉選びより、磨き方のほうがはるかに大切
3. 歯ブラシの先：ブラシ部分は小さめ
4. フッ素入りペーストは、ゆすがない（ペットボトルキャップ1杯分でゆすぐ）
5. 高齢者は、歯肉の縮小などにより、歯間隙 ↗ ⇒ 歯間ブラシなど、必須
6. 咬合面もブラッシング

### 歯周病・虫歯の予防 -2/2-

- △ 食事は3時間空ける。  
酸性被曝のない時間を設けるため
- △ 年に2回は健診を

総論 -2/2-

人生時計：66歳は午後7時前に相当する

体温調節能：30歳を超えると、  
年間に0.95%ずつ減少

敗血症の増加 ← 敗血症患者の過半数が高齢者、死亡者では80%

## 風邪は万病のもと

### 風邪をひかないコツ

1. うがいの励行
2. 寒い思いをしない、「少しでも」
3. のどの保温、首巻の愛用、就寝時も
4. ゾクッとしたら「葛根湯」
5. のどの違和感 ⇒ 龍角散

### - まとめ -

急がば回れ ➡ 急がなくとも回れ

面倒くさいはウンコ臭いより悪い

不注意による身体的なミスが許される範囲が狭くなる

転ばぬ先の杖 転んでもただでは起きるな

ポンコツ車には手入れを：油をさす、定期点検