

ふじさき歯科 デンタルニュース

2008年 No.16



Heaven helps those who help themselves

天は自ら助くる者を助く

この文章は私が高校一年の時に英語の授業で何度もくりかえし暗記させられたものです。

「クオリティー

オブライフ」QOL

介護制度が始まった頃、区から介護認定委員会の委員を委嘱され、数年間、介護度の認定に携わった事がありました。区の職員の方々が調査した資料をもとに、それぞれの要介護度を決める仕事でしたが、さまざまな介護を必要とするお年寄りの生活を想像し、目にかへ、イメージして、その度合いを決めてゆく仕事は正直、なかなか辛い、心の痛む作業でもありました。

日本人の寿命は古代より江戸時代末期まであまり変わらず、四十年代であったのが、明治に入り徐々に伸び始めました。二十世紀に入り医療が発達、栄養も良くなり、生活は向上し、寿命はめざましく伸び、二十一世紀では世界でも類を見ない超高齢化社会を迎えようとしておりま

す。いったい人間の寿命はいくつまで伸びるのでしょうか？

多くの人が長寿となる事はとても素晴らしいことですが、その長い寿命をどのように生きるかという事が問題となってきました。

自分の一生の終わるその日まで、社会に携わり、生きがいを持たせ、色々な事に興味を持ち、元気に生き生きとしていられたらどんなに幸せでしょうか。長野ではこういう一生を「ピンピン・コロリ」というそうです。私もこの様な一生を理想としたいものです。

この様な生涯を設計するには、まず第一に何をしたいのか、どのように生きていのかを考えなくてはなりません。その次に考えるのはやはり健康と体力の維持。どんなに長寿を全うしても、生きがいもなく、又、多少の障害にみまわれたとしても、ある程度の健康体力を保ってなくては活動する事もできません。

丈夫な人でも六十、七十をすぎると、歯も目も、足も腰も、心臓も、代謝も、そして頭脳さえも衰えてきます。人間の身体は何か工夫をしないとだれでも老化をまぬがれないようです。しかし寿命だけは伸びる一方です。この寿命と体力の不一致を少しでもバランスを

とれるようにするには、予防医学しかないように思われます。特に三十代を過ぎたころから始まる生活習慣病に起因するようなものは、早くからその事に気づくべきでしょう。

歯に関しても全くその事が言えます。永久歯は十三〜四才でほとんどの歯は生えそろう、その後の虫歯や歯周病などでその本数を少なくしてゆきます。歯のそう失してゆくスピードをなるべく遅くし八十才で少なくとも二十本の歯をなんとか残してゆく為には、早いうちからの食生活の改善、正しい歯ブラシの習慣、専門医による定期的な管理などが大きく影響します。若い時に「歯なんて」と言っていた方が、歯を失って初めて入れ歯を装着したとき、多くの患者さんは愕然としてしまいます。そうなるからでは遅いのです。長寿のクオリティーオブライフ（生活の質）をいかに充実したものにするか、今からどうしたら良いのかを考えるのに早すぎる事はありません。地球温暖化と同じようににもどす事はなかなかできないのです。自分を助ける者は今の自分ではないのです。

院長 歯学博士 藤崎真人