



みんなでワイワイ 元気・健康・長生き

2026年 2月の予定

猛烈な寒波で日本列島中が冷え切っています。おまけに物価の高騰で私たちの懐も冷え切っています。そんな中インフルエンザのB型が流行しています。コロナもやはり感染者がいます。感染対策を忘れないようにしましょう。

2月は以下の行事を予定します。組合員はもとより、組合員以外の方も誘って、多くの方の参加で楽しみましょう。

健康体操・脳トレ・合唱・モルックの会 日 時 2月27日（金） 14時～
場 所 宮山地区コミュニティセンター

グランドゴルフの会 日 時 2月21日（土） 10時～
場 所 宮川河川敷

歯の健康 寿命と関連

要介護リスクも

高齢者の口腔状態が、死亡率や要介護リスクに関係するとの研究結果が、大阪公立大学などと東京科学大学の調査でわかりました。かむ・飲み込むといった口の機能低下は栄養状態や体力の維持にかかわる重要な要因で、定期的な歯科検診や早期治療が健康寿命を延ばすカギとなりそうです。

大阪公立大などの研究グループは大阪府の75歳以上の高齢者約19万人が2018年～20年度に受けた健診データを解析し、歯の状態と死亡率の関係を調査。健康な歯や治療済みの歯が多いほど死亡率が低く、虫歯など未治療のものが残っている人は高い傾向にありました。

虫歯はかむ機能の低下や慢性的な炎症につながりやすく、全身の健康状態に影響する可能性があるといいます。

一方、東京科学大学の研究グループは、全国の高齢者11、000人を6年間追

跡調査し、口の機能が衰えたオーラルフレイルと健康寿命の関係を分析。オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、65歳時点の健康寿命が約1.4～1.5年短く、要介護になるリスクが1.23倍、死亡リスクも1.34倍に高まることがわかりました。

オーラルフレイルは、「歯が少ない」「噛みにくい」「口が乾く」などの症状の有無から判断されます。口の状態が衰えると、食事量の減少や外出機会の低下などにつながるため、これも健康状態に関連する原因になります。

東京科学大学の相田潤教授は「歯が痛くなくても、かみにくさから食事内容や量が偏り栄養不足や体重減少につながることもある。定期健診で予防や早期治療につなげてほしい」と話しています。

（松谷 延良）

みえ医療福祉生協本部

みえ医療福祉生協宮沼支部 松谷 延良

TEL 39-1456