

健康の源は食に有り

食の基本は口腔に有り



青森産業保健推進センター特別相談員
労働衛生コンサルタント
デンタルクリニック アウルの森 院長

佐々木 秀 明

「口腔保健」とは

歯や口腔は身体の一器官として全身的健康の保持増進に重要な役割をはたしています。したがって、歯や口腔のもつ機能が十分に発揮されて幸福な人間生活を営みたいものです。口腔の健康は単に疾病や異常がないだけでなく、機能が十分発揮できる状態を意味しています。もし歯や口腔に障害が起されれば肉体的には病巣感染の原病巣の原因となったり、直接的苦痛が生じたりします。そして精神的な面から対人関係も正常でなくなる場合もよくあります。また、社会的にみても予防や治療に要する費用が多額にのぼり多くのマイナス面が生じてきます。

「産業歯科保健」とは

我が国は世界一の長寿国となりましたが、一方で人口の高齢化が進み生活習慣病が益々増加しつつあります。職場でも高齢労働者の割合が増加しており、労働者が健康でその能力を十分に発揮できる職場環境を形成することが重要な課題となってきました。労働者の健康保持増進は、本来自らが自主的、自発的に取り組むことが重要です。しかしながら、近年の技術革新の進展、就業形態の多様化は労働者に多大なストレスを生じさせるなど、労働者自身の力だけでは取り除くことのできない健康障害因子も多く存在するようになってきました。したがって、労働者に対する健康管理は健康障害の防止にとどまらず、労働生活の全期間を通じた心身両面からの積極的な健康保持増進をめざしていかなければなりません。そしてこのような労働者の健康保持増進対策は労働安全衛生法において、事業者の努力義務として定められています。と同時に労働者自身も事業者が講ずる措置を利用して、健康の保持増進に努めるものとされています。

産業保健は就業している労働者が対象という背景をもつために、中小企業が大半を占めるわが国の現状を考える時、産業保健活動は地域保健への参加という形で対応を考えなければならない場合もあります。しかしながら市町村の保健事業の多くが平日の就業時間内に行われていることが多いことなど、労働者の参加は極めて難しい状況にあります。

我が国の歯科保健活動は、母子保健に始まり学校保健、産業保健、老人保健、と生涯を通じてつながっていますが、現時点では、その中で産業歯科保健が最も手薄な状態です。

労働者は労働安全衛生法の適用を受けますが、口腔保健は法的な裏付けがほとんどなく、雇入時健診、定期健診も特別な場合を除いては口腔の健診はなく、法的には40歳を過ぎ老人保健法の適用を受けるまでの健康管理の対象外となっています。これは大変重大な欠陥です。

労働者の歯および口腔の健康がその作業によって障害されることを予防すると同時に歯科的健康、併せて労働者の身体全体の健康を保持増進し、作業能率を高め、生産性の向上と労働者自身の生活の向上を図ることが重要です。

産業歯科保健はこれらの職域保健の「歯および口腔」の領域の分野です。しかし職業性疾病において口腔粘膜は、全身的症状が初期に見られる部位であり、早期発見につながります。また歯は消化器官の一つとして咀嚼機能を営み、社会的活動、労働能力とも大きな関連があります。労働者の口腔保健を通じてその安全と健康を確保するとともに快適な作業環境の形成を促進することが重要な目的となります。

予防医学としての舌診

健康の維持、増進は、病気になる前の予防が重要です。

予防医学的な観点から健康と病気の間状態（東洋医学でいう未病）を判断することが、今後の重要な課題の一つになると考えられます。

疲れやすい、だるいといった症状や冷え性、違和感、不定愁訴などは（…仕事で忙しいとつい、これくらいは、とか、このところ残業が続いているからな…と自分に言い聞かせて、あるいは、仲間に聞けば治るよ、と言われ、そのままにしていけないだろうか。）現在の医学では、治療の対象とはなかなかないのです。しかし、それが大きな落とし穴であると考えます。

すなわち、科学としての健康から文化としての健康への転換でもある。西洋医学の疾患を中心にした健康ではなく、人間を中心に考え、その取り巻く環境をも取り込んだ健康の考え方は、東洋医学は、本来、人間を中心とした医学であり、予防医学でもあります。その意味からも、自らの健康状態を判断して改善するヘルスプロモーションの考え方が大切です。

舌および体全体を観察することで、全身状態の偏りや体調の状態、症状の進行状況、血液や末梢の血液循環の程度などを知ることができます。このような状態は、いわゆる病気と診断されない状態のときでも把握することができます。すなわち、健康と病気の間状態である未病を診断することになります。その診断に基づいて、全身状態の偏りや歪みを治していくことで、症状の進行を止めたり、健康状態へ導くようにするのが東洋医学の基本です。また、細菌やウイルスなどの外的因子の排除のみに終始するのではなく、もともと生体に備わっている治癒能力も同時に高めていくことも必要であり、舌所見の観察は、そのような全身機能や状態を捉えるのに有効です。

したがって、東洋医学は予防医学と考えることもできます。予防医学であるので、全身状態の変化している方向や程度を知って、その変化を整えていきます。この変化の方向や程度を知るのに、舌診が役立つのです。舌診は予防医学分野の診断法ともいえるのではないのでしょうか。

この舌診を含めた東洋医学について、日常役立つものを、後日書きおろしましょう。

