



東京都女性歯科医師の会 令和4年度 秋の学術講演会

講演テーマ

上流医療のすすめ ～健康はオーラルケアとネイザルケアの両輪で～

講師

今井 一彰先生 メディカルエンターテイナー・みらいクリニック 院長
内科医・東洋医学会漢方専門医
NPO法人日本病巣疾患研究会 副理事長



抄録

私たちが一日あたりに吸引している（食事摂取ではなく）微生物の数を知っていますか？ キレイに見える水も空気も顕微鏡を通してみると汚れていることがわかります。実は、空気1リットルあたり1000個ほどの微生物が含まれていると言われ、一日にすると100万個以上の微生物が空気から体内に侵入することになります。さらに、もっと小さな粒子、例えばウイルスやアスベスト、研削された歯科金属となるとどれくらいの量か分かりません。これらは鼻腔の鼻毛や鼻汁、線毛などに捉えられますが、すり抜けていったものが肺まで到達すると感染症など障害を引き起こすことがあります。

世界のがん発症の1/3は中国からであり、いまやがん大国と言われますがとくに肺がんの増加が顕著で死亡数は30年前の5倍に達するとされます。これは未だに50%を超える高い喫煙率やPM2.5などの大気汚染に起因するとされています。新型コロナ感染症でも、大気汚染地域では肺炎が重症化しやすくなります。さらに、歯周病などの口腔環境が悪化している人は重症化しやすかったり、感染後の多系統炎症を引き起こしやすかったりすることも分かっています。

口と鼻は食物と酸素すなわち命の入り口であり、命の上流にある器官です。健康維持のためにこの上流器官の衛生環境や健全な発達に寄与するのが上流医療です。これからの時代は起きてしまった病気や症状に対処するだけの下流医療ではなく、起こさないようにする予防医療としての上流医療の役割はますます大きくなっていくことでしょう。

本講演では、口呼吸の為害性から鼻の役割そしてそのケア（ネイザルケア）について詳しくお伝えします。口呼吸については、食の軟食化やコロナ禍の徹底したマスク着用により問題はより深刻化、潜在化していると思われます。これは世界的規模で広がっており、日本のみならず各国から様々な研究が報告されていますから、今回は最新の情報に基づくお話しを提供します。

もう一つの命の入り口である鼻には、異物に対して物理的、科学的、免疫学的な3つのバリアが存在します。マスクはこれらを全て肩代わりすることは出来ません。鼻の防御機構のメカニズムを知り、有効に活用することは上流医療の一角を担いますし、オーラルケアの専門家にしていただくとさらに多くの人の健康に寄与できるものと思っています。上流医療のすすめ、聞いていただければ嬉しいです。