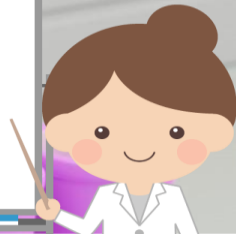


# 朋愛会 産業医通信



朋愛会／産業医より旬の情報を届けします

産業医課

## 歯周病と全身の関りについて

歯周病は歯の周りの組織が歯垢（細菌のかたまり）によって壊されていく病気で、国民の約70%が歯周病を持っていると言われてます（日本歯科医師会）。そして、歯周病は単なる口の中の病気ではなく、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。歯周病菌やその菌が産生する毒素、炎症反応性物質などは、全身の組織に送られ、それぞれの組織で悪影響を及ぼします。

- ①心血管疾患：歯周病菌が心臓の弁や内膜にとりつくと、心内膜炎を起こします。血管にとりついて血栓を形成すると、血管が狭くなったり、血管内皮に傷が入ることにより動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの発症リスクが高まります。
- ②糖尿病：歯周病菌由来の毒素や炎症性反応物質は筋肉細胞や脂肪細胞に作用して糖の代謝を妨げたり、インスリンの働きを弱め、糖尿病を促進・悪化させます。糖尿病自体も歯周病を悪化させ、歯周病を治療すると糖尿病に改善がみられることから、両者はお互いに影響し合っているとされています。
- ③低体重児出産：妊娠中はホルモンの関係で歯肉炎になりやすく、歯周病があると歯周病菌や炎症性反応物質が子宮筋に作用して子宮の収縮を早めるとして早産や低体重児出産のリスクが高まるとされています。
- ④上記の疾患以外にも誤嚥性肺炎や関節炎、腎炎、骨粗鬆症、メタボリックシンドローム、認知症などの関わりが分かっています。

以上より、歯周病の予防・治療を行うことで、全身の様々な病気のリスクを下げる事が可能となるので、日々の歯磨き・口腔ケアを見直し、全身の健康につなげましょう。

【 本行 Dr. 】

## 今からできる認知症予防

認知症とは、様々な原因で認知機能が低下（主に物忘れ）し、日常生活全般に支障が出る状態です。代表的な認知症は、アルツハイマー型認知症、脳血管型認知症、レビー小体型認知症です。

65歳以上の認知症患者は、2025年には5人に1人になります。

認知症は、徐々に進行し、治ることは基本ありません。

2020年に信頼できる医学雑誌によると、認知症の40%には要因があり、難聴（8%）義務教育未終了（7%）喫煙（5%）うつ（4%）孤独（4%）頭部外傷（3%）高血圧（2%）運動不足（2%）大気汚染（2%）過度な飲酒（1%）肥満（1%）糖尿病（1%）ということでした。特に難聴は重要ですので、ささやき声程度の声（25dB程度）が聞こえにくい場合には、補聴器を検討してください。

また喫煙・高血圧・糖尿病に関しては、禁煙をし、治療を行いましょう。

お酒は、アルコール30g/日（ビール600ml、日本酒1.5合程度）に留め、週2回軽く息が弾む程度の運動を30分しましょう。

BMIは30を超えないようにし、超えていても減量が有効です。

【 山本 Dr. 】

## 痔について

一般的に痔とは、いぼ痔、切れ痔、あな痔の3つのことを呼ぶことが多いです。各々専門的には痔核、裂肛、痔瘻と呼びます。

肛門周囲には毛細血管が集中していますが、便秘傾向、排便回数が多い、長時間便座に座るような方がいきむことでうっ血（血がたまる）し、肛門の血管が肥大してこぶになり、出血や疼痛、肛門への脱出を伴います。これを痔核（いぼ痔）と言います。出来る場所で内痔核と外痔核に分かれます。

裂肛（切れ痔）とは、便秘などで硬い便が通過する際に肛門が裂けることで生じます。出血や痛みを生じます。慢性化すると肛門狭窄（せまくなる）につながることがあります。肛門には小さなくぼみがあり、そこに細菌感染が生じ膿がたまる状態を肛門周囲膿瘍と呼びます。肛門周囲の皮膚と膿がたまっている部分に通り道ができ、膿が外部へ排出されるようになる状態を痔瘻（あな痔）と呼びます。

痔の治療は上記のような種類と状態によって、薬や生活習慣から手術が必要なものまで様々です。痔の疑いを感じたら、医療機関を受診して相談することをお勧めします。

【 中山 Dr. 】

## 育児・介護休業法改正のポイント

今年4月と10月の2回に分けて育児介護休業法の重要な改正が行われます。改正の目玉は、10月改正で創設される、いわば「男性版産後休暇」ともいえる「産後パパ育休」です。

1. 4月改正（産後パパ育休については2022年10月以降）

- ①育児休業を取得しやすい雇用環境の整備  
業務の都合や職場の雰囲気や育児休業を取得しづらいと感じている方は少なくありません。そこで、育児休業と産後パパ育休の申し出が円滑に行われるようにするため、事業者は研修の実施、相談体の整備、自社での育休取得事例の収集・提供、情報周知などのうちいずれかを行う義務が課されます。
- ②妊娠・出産を申し出た労働者に対する育休制度について、個別の周知・意向確認
- ③育児休業・介護休業の取得要件の緩和  
現行の「有期雇用の労働者が育児休業・介護休業を取得するためには引き続き雇用された期間が1年以上であること」という条項が廃止されました。

II. 10月改正

- ①産後パパ育休の新設  
育休とは別に、子の出生後8週間以内に男性が4週間まで休業することが可能になります。いわゆる男性版産後休暇です。また柔軟に休暇を取得できるように、2回に分割して取得できます。

- ②育児休業取得要件の柔軟化  
育児休業も分割して2回取得することができます。

このように会社は男性の育児への関与を増やし、男女共にキャリアを中断することなく子育てができるような体制作りが求められるようになりました。

【 橋本 Dr. 】