

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 ニュースレター 令和8年7月号

お口と肺の健康を守るために～禁煙のすすめ～ 知ることから始めよう！オーラルフレイル予防と COPD

暑い日々が続いていますが、構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
京都丹波地域の府民の健康寿命延伸を目指し、日々取組を進めていただきありがとうございます。
今年度から皆様の健康づくりに役立つ情報を年4回程度お届けします。
今回は歯科とお口の健康についての記事です。是非、参考にしてください。

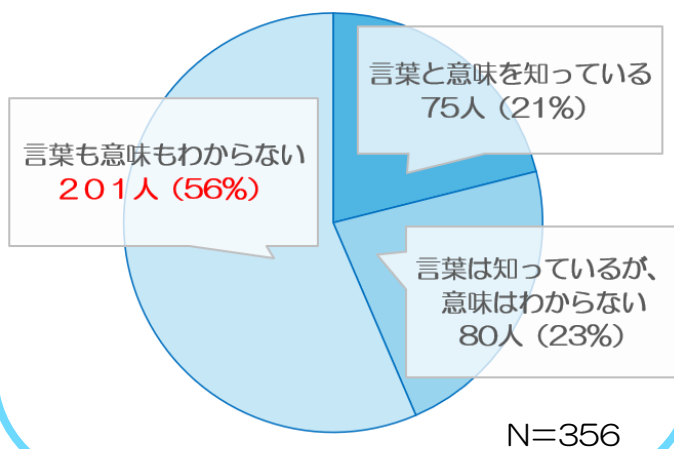
歯と口の健康週間 6/4～6/10 禁煙週間 5/31～6/6

歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）と禁煙週間（5月31日～6月6日）にあわせて、難病継続申請等で南丹保健所に来庁の皆様を対象にシールアンケートを実施しました。

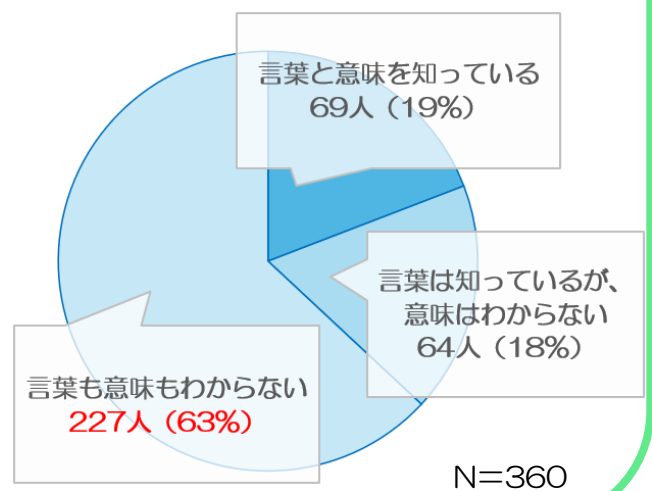


〈シールアンケート結果〉

オーラルフレイル について知っていますか？



COPD について知っていますか？



今回のアンケートでは、オーラルフレイルおよび COPD のいずれについても、回答者の半数以上が「言葉も意味もわからない」と回答しました。この結果から、オーラルフレイルや COPD に関する認知度は依然として十分ではなく、多くの人にまだ広く知られていない現状がうかがえました。

裏面に解説を掲載していますので、ぜひご覧ください！

オーラルフレイル

オーラルフレイルってご存じですか？

お口のささいなトラブルを放置してしまうと、かたく食べづらい物を避けるようになり、お口の機能が徐々に衰えていき、その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能にまで影響を及ぼします。

オーラルフレイルチェックリスト

質 問	選 択 肢	
	該 当	非 該 当
自分の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0-19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上該当すると「**オーラルフレイル**」です。

参考文献：オーラルフレイル 3学会合同ステートメント(和文)

★ 予防するには ★

1. かかりつけ歯科医をもちましょう
2. お口のささいな衰えに気を付けましょう
3. 主食・主菜・副菜を組み合わせ、色々な食品を食べましょう



COPD

COPD ってご存じですか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主に喫煙によって肺に炎症が起こり、呼吸機能が低下する病気です。COPD には、慢性気管支炎や肺気腫が含まれます。COPD による年間死亡者数は、1 万 6,676 人（厚生労働省令和 4 年(2022)「人口動態統計」）にのぼります。

原因は？

最大の原因は**喫煙習慣**であり、喫煙者の 15～20%が COPD を発症します。受動喫煙でも発症する場合があります、注意が必要です。

出典：日本呼吸器学会
HP 「呼吸器の病気」

症状は？

肺での換気が難しくなるため、二酸化炭素の貯留や十分に酸素を取り込めなくなることで低酸素状態となります。そのため、**息切れや呼吸苦が生じ、慢性的な咳や痰**も特徴的な症状です。呼吸苦を取り除くことは難しいため、QOL の低下も問題となります。初期には自覚症状が乏しく、重症化すると人工呼吸器での管理が必要となる場合もあります。

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議
京都府南丹保健所 保健課 健康・母子保健支援係
Tel:0771-62-4753 歯科・タバコ担当