

書名「本当に正しい医療が、終活を変える」

(中文暫譯: 正確醫療, 改變你的健康壽命)

序章

● なぜ歯科医が終活の本を書くのか

歯科医療は命、介護、精神疾患に大きく関与なぜ歯科医師の私が人生の締めくくりの活動である終活の本を書くのでしょうか。その前に、ちょっと歯科医師と現在の人生の締めくくりである、後期高齢者の事情についてお話ししたいと思います。

まず、歯科医師についてです。一般に、歯科医師とは歯の医師、あるいは口の中の医師と思われていますが、口とは酸素を取り込むための呼吸、栄養を取り込むためのえんげ そしゃく、そして人とコミュニケーションを取るための言語を掌る臓器でありれらを治療するのも歯科医師です。

若く健康な時は虫歯で歯が痛いくらいでないと歯科医師にはお世話にならないかもが短くなるばかりでなく、認知症の発症率も高くなるのです。つまり、命にも、介護にも、精神疾患にも、歯科医療は大きく関係しているのです。

現在、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年もの差があります。寿命を延ばすこと以上に健康寿命を延ばすことが重要です。理想は、健康寿命=その人の寿命、です。

歯科医師の仕事はこれまで、虫歯や歯周病などの「元気で歩いて歯す人の病気」を治すことでしたが、現在では「介護の必要な人、寝たを命と健康を救う仕事」に変わりつつあるのです。

人類史上初の超々高齢社会へ突入する日本介没过家次に妻介護者の多い後期高齢者のお話です。後期高齢者とは、75歳以上の方(寝たきりの場合は66歳以上)を治療する年齢の医療制度上の区分です。この年齢の方は、しれませんが、高齢になり、咀嚼や嚥下が困難になると、これらの

治療をしなければ、即それは即い死を意味します。高齢になればなるほど、歯科治療によって、寿命だけでなく、もっと大事な『健康寿命』を延ばせるからです。

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とれています。健康寿命が終わるとは、車椅子に乗らなければ移動でき知症になって自分で判断できない、排泄が自分一人でできない、というイメージがあるかもしれませんが。しかし健康寿命が終わるとは、これらだけでなく、食や睡眠、呼吸などが不自由になるととも意味します。例えば、とろみ食や嚥下食といった特別な食事でなければ食べることができない、入れ歯が合っていないので食いしばれなくて寝返りが打てない、入れ歯を入れていないので舌根がのどのほうに落ちて自発呼吸ができない、そういった方の治療や、口腔ケア(口の中の微生物を減らすこと)で誤嚥性肺炎を予防するなど、歯科が健康寿命を延ばす貢献は極めて大きいのです。さらに、大臼歯(奥歯)の欠損が多ければ多いほど、寝たきりの率が高く、寿命が短くなるばかりでなく、認知症の発症率も高くなるのです。つまり、命にも、介護にも、精神疾患にも、歯科医療は大きく関係しているのです。

現在、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約 9 年、女性で約 13 年もの差があります。寿命を延ばすこと以上に健康寿命を延ばすことが重要です。理想は、健康寿命=その人の寿命です。

つまり、 歯科医師の仕事はこれまで、虫歯や歯周病などの「元気で歩いて歯す人の病気」を治すことでしたが、現在では「介護の必要な人、寝たを命と健康を救う仕事」に変わりつつあるのです。

.....

正確醫療，改變你的健康壽命

序章 身為牙醫，為何我會寫這本「終活」之書

- 牙科醫療與人的生命、照護、精神疾病方面，有很大的關係

身為何牙科醫生，為何我會寫這一本教人如何在生前就要好好準備身後事的「終活」*①之書呢？首先，我們要先思索的是，為何牙科醫師會與現在的人生終結安排，以及後期高齡者(75歲以上)之間的種種情況有關呢？。

首先要說明的是，與牙科醫師行業有關的部分。一般人的看法，牙科醫師就是專門治療牙齒的醫生，而有些人會進一步認為，牙科醫師是醫治與口腔有關疾病的醫師。人類從口腔和呼吸道吸入賴以維生的氧氣，還有從口中咀嚼後吞咽的食物中攝取營養。還有，口腔也是職司人際交流的語言器官，而這些方面也是牙科醫師治療的範圍。

如果您年輕時身體健康，除非您有蛀牙而且疼痛難耐，否則您可能不會去看牙科醫師吧。當您高齡化時，咀嚼和吞咽困難時，如果不馬上治療的話，那就意味很快就會面臨死亡。但若是有人雖已進入高齡，如能在牙科方面好好治療的話，不只可以延壽而且會活得健康，這才是最重要的事。

所謂「健康壽命」，就是人們在健康上得以不受限制的存活壽命。而「健康壽命」之結束，可能就會像以下的現象:不坐輪椅就不能移動，會有認知障礙而無法自己做出判斷，無法自行處理排泄物等問題。不止這些，另外還意味著睡眠、飲食和呼吸都已可能身不由己了。例如，不能吃濃稠能食物，不得不食用特殊的食物。或則可能因為假牙不合，不能進食，而一直臥病在床。但如果沒有裝上假牙的話，舌根又會向喉嚨後方傾斜，無法自主呼吸。像這一類患者的臨時治療，就要先作口腔護理(減少口腔中的微生物)，還要防止因為誤嚥而引起的肺炎等等。所以說，牙科醫師對於健康長壽的延長是極有貢獻的。

除此之外，患者的大臼齒如果缺陷越多，長期臥床的比率也就會越高，不但壽命縮短，而且認知障礙症發生的比率也會越高。也就是說，對於整個生命也好，對醫護工作也好，對於精神疾病也好，這些都與牙科醫療有很大的關係。

現在日本人平均壽命與健康壽命之間的差距，男性大約9年，女性大約13年，但若只是為了延長壽命，遠不如延壽而且活得健康重要。所以，理想而言，要活得健康又長壽，壽命的延長才有意義。

牙科醫師的重要工作，不僅僅是治醫療患者的蛀牙和牙周病等病痛而已，他要讓患者來醫院治療後，能夠元氣健康地走出醫院。而且，目前的牙醫已逐漸成為，在必要時也需介入病患的照護過程，包括協助長期臥病患之復健等工作。

*① 在老齡化愈來愈加速的日本，「終活」一詞在2010年首次在日本被提名為「新詞與流行詞大獎」候選詞語，它的另一個意義就是「活得久而且健康」，另外，亦指為自己死亡提前做好準備。

.....