

かかりつけ歯科医を持つことが健康長寿につながる

歯科・内科そしてペット診療も兼ねるクリニックも実現したい



ほし・たんじ／1978年福島県立医科大学卒業。81年1月、東京都衛生局公衆衛生部。82年4月、東京都葛飾区立葛飾保健所。86年4月、厚生省国立公衆衛生院公衆衛生行政学部。87年、医学博士(東京大学)。88年2月、厚生省大臣官房厚生科学課併任。94年4月、東京都立大学都市研究所助教授。97年英国ロンドン大学大学院留学。99年4月、東京都立大学(後に首都大学東京に改編)大学院都市科学研究科教授。2015年3月首都大学東京を退官後、同大学名譽教授、客員教授、放送大学客員教授。著書に『ピンポンコロリの法則からお出かけ好きは長寿の秘訣』『なぜ、『かかりつけ歯科医』のいる人は長寿なのか?』『健康寿命を伸ばす歯科保健医療』など多数。

▼星氏 本当に自指しているのは、個々人が夢や目標を持つて、健康・元気で長生きできる支援環境を整備する社会をつくることでもあります。

▼星氏 その根底に流れている先生の理念とは。

かかりつけ歯科医を持つことで、人間に不可欠な生活環境や住環境、さらに生きていくための理想的な環境の視点から健康長寿を支える要因を探求。その中で高齢者一万三千人についての六年間の追跡研究により、「かかりつけ歯科医」を

小林顕広報・ホームページ
ジ部員 星先生は著書の中で歯科医師、それもかかりつけ歯科医を持つて口腔ケアを進めれば、長生きできることを述べておられます。また、口腔ケアと長寿に関してお話し下さい。

▼星氏 何よりも生存維持につながる背景は「食」の豊かさです。単に生きていればよいではなく、自分の歯で噛んで食べることとQOLは、年齢を重ねるほど大事です。これは歯科の領域ですから、自ずとかかりつけ歯科医を持つこと

が重要となります。もちろん健康管理には内科医の協力も必要ですが、気をつけないと、いわゆる「薬漬け状態」に陥り、かえって体調を崩しかねません。食が豊かで歯のメンテナンスをきちんと行なうことが長生きの重要な要素です。二〇〇一年より多摩市の高齢者一万三千人を対象にした調査を行いました。かかりつけ歯科医を持つている人は七割以上もいました。もちろん対象者は内科系のかかりつけ医を持っている人もいます。ところが、詳しく調べると、かかりつけ内科

医がいる人よりも、かかりつけ歯科医を持つて生きる」とこれが明確になりました。調査を継続し、「かかりつけ歯科医を持つと長生きする」ことが確実になりました。

▼星氏 面白いデータがあります。ペットを飼っている人は絶対的に長生きしています。そのほかにも何がありますか。

一 健康で長生きの秘訣は

そのほかにも何がありますか。

▼星氏 それは、まさに「根源的予防重視ですね。

▼星氏 もちろんです。予

防医学も取り入れ、さらにペットの診療も含めたスタイルを考えていました。東京だけでなく、全国的な展開を視野に入っています。

▼星氏 もちろんです。予

防医学が大工だったの

で、会津工業高校の建築科

に入りました。父が五十二

歳で急死したことが、医者

になることを決めた動機で

した。医学部では予防医学

に強い関心があり、公衆衛

生を専攻しました。結果的

に、医学よりも歯

学や健康住宅、そし

て環境整備の方が予

防志向だと感じてい

首都大学東京の星旦一先生にインタビュー

今回は、首都大学東京・名誉教授の星旦一氏を紹介する。星氏は、会津工業高校建築科を中退後、医師を志し福島県立医科大学を卒業し、貴して公衆衛生の道を進んだ。そして、人間に不可欠な生活環境や住環境、さらに生きていくための理想的な環境の視点から健康長寿を支える要因を探求。その中で高齢者一万三千人についての六年間の追跡研究により、「かかりつけ歯科医」を

マページ部の小林顕部員。な分野で活躍している。

インタビューは協会広報ホークページ部の小林顕部員。

持つことが健康的な長寿につながることを世界で初めて明確にしている。東京都庁や厚生労働省で医系技官として勤務したほか、現在の首都大学東京の前身である東京都立大学の時代から教壇に立ち、二十四名の博士を育て、半数の十二名が教授職に就いている。現在もさまざま

な分野で活躍している。

例えていうなら「ホタルが使わず自然素材で作られた目は住環境で、有機溶剤を好ましい生活習慣、かかりつけ歯科医に定期的なメンテナンスのための受診、さらに豊かな食生活、夢と希望のある生活などが不可欠です。自然環境については、使家、また暖かい家に住むと病気にかかりにくくなりま

す。自然環境については、使息できるよう環境が理想です。そして、豊かで笑いや喜びがある生活が必ずです。健康に関しては、未だ国民は病気に至る根本的な原因との予防について正しく知らされていません。健康に関しては、

ゼロ次予防をぜひ広めています。つまり、十分な収入のあることです。現在、較差社会、ワーキングプア、

シック音楽を聴くことがとても好きで、時々クラリネットを吹きます。孫とのふれあいも大事です。

ドミニントです。四十年続

いて、五十歳頃までは、地

元の大会では壮年の部で優勝

しました。そのほか、クラ

ー熱心に取り組まれてい

る予防医学ですが、医学

そのものを志したときか

けは。

▼星氏 父が大工だったの

で、会津工業高校の建築科

に入りました。父が五十二

歳で急死したことが、医者

になることを決めた動機で

した。医学部では予防医学

に強い関心があり、公衆衛

生を専攻しました。結果的

に、医学よりも歯

学や健康住宅、そし

て環境整備の方が予

防志向だと感じてい

ます。

▼星氏 地域との交

流です。スポーツではバ

ー熱心に取り組まれてい

る予防医学ですが、医学

そのものを志したときか

けは。

▼星氏 地域との交