

講演 3

「50代は最後のチャンス！ 全身と口腔の関連を活かす行動変容とヘルスリテラシー」

福田 洋 先生

順天堂大学大学院医学研究科先端予防医学
健康情報学講座 特任教授

産業医として多くの働く方々と接していると、50代はまさに「健康の分岐点」だと感じます。男性であればメタボリックシンドロームや、女性であれば更年期に伴う体調変化を感じたり、健診結果でも所見が増え始める世代です。仕事でも責任が伴う多忙な時期ですが、実はこの時期の心身のケアが、その後の健康寿命を左右する「最後のチャンス」とも言えます。

皆様もご存知の通り、口腔と全身の健康は深く関わっています。特に歯周病と全身疾患のエビデンスは多く、誤嚥性肺炎や心内膜炎のように歯周病の原因菌が引き起こすものや、糖尿病やメタボリックシンドロームのように双方向の関連が明らかになっているものまで、多くの知見があります。さらに、近年の注目はオーラルフレイルと健康寿命との関連です。「噛めない」「食べられない」「表情を作れない」などの口腔機能の衰えが、栄養の偏り、全身の筋力低下、活動量の不足や閉じこもりといった全身のフレイルと連動しています。国の生活習慣病対策である特定健診・保健指導での第3期からは、咀嚼に関する質問が加わりました。お口の健康を守ることは、全身の疾病予防そのものなのです。

50代は自分自身の加齢や衰えに気づき、行動変容する最後のチャンスです。鍵となるのが正しい情報を理解し活用する「ヘルスリテラシー」です。特に昨今、デジタル機器やSNS、アプリなどをうまく活用するための「デジタルヘルスリテラシー」が注目されています。企業でも社内YouTubeでの動画配信など新しく分かりやすい情報発信が求められています。50代の働き盛り世代が自ら「行動変容」を起こしたくなる専門職の関わり方について、産業医・内科医の視点からお話しします。「10年後の笑顔」を一緒に守っていきましょう。