衛生委員会　通信　2025.08

株式会社アクティブシックスオー
第一種衛生管理者　松田　享

2025.8.28

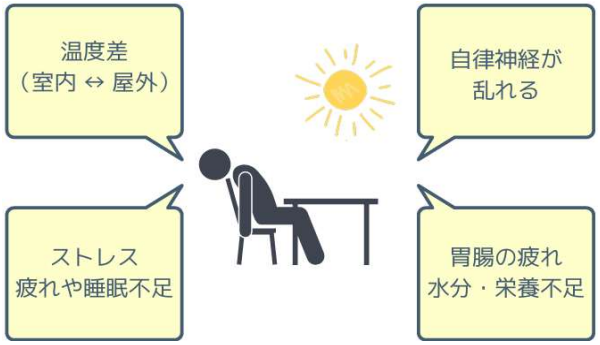
　従業員の皆さん　日々のお仕事ご苦労様です。
8月は、記録的な暑さで40℃を超える気温が観測される日もあり、おまけに雨の少ないことで水不足や野菜などの農作物、お米の生育にも影響が出ました。例年よりも暑い期間が長く、体調を崩された方も多いのでは、ありませんか？今月の衛生委員会通信は、「夏バテ対策」と「歯と口の健康」について取り上げたいと思います。

夏バテと症状は？

夏の暑さが原因で、自律神経の乱れなどで引き起こす体調不良のことを「夏バテ」と総称しているようです。
出やすい症状としては、

などです。

夏バテの原因は？



夏バテによる体力低下や体調不良は、「熱中症」や「食中毒」、「メンタル不良の」リスクを高めます！
また、最近9月の夏バテが増えていますが、その原因とされているのが、「自律神経の乱れ」です。

夏バテを予防するために

①冷やし過ぎない・・・・身体の冷やし過ぎは夏バテの原因に！冷房は28℃を目安に適温に調整しましょう！
②規則正しい生活を・・生活リズムを整え質の高い睡眠をとることは夏バテ予防に効果的です
③適度な運動・・・・・・朝や夕方など涼しい時間帯にウォーキング等の軽い運動を取り入れましょう
④こまめな水分補給・・脱水を防ぐため水分補給を忘れずに！冷たい飲み物の摂り過ぎは胃腸に負担がかかるので注意しましょう！

夏バテ防止に取り入れたい栄養素や食材

9月に多い「夏バテ」は自律神経の乱れが原因？

自律神経とは、私たちが生きるために必要な呼吸や心臓の動き、血液循環、消化吸収など体のすべての機能をコントロールしている神経のことです。この自律神経には、交感神経と副交感神経という、対照的な働きをしている2種類の神経があります。

交感神経・・・昼間、神経を活動的に導く、緊張・興奮の神経
副交感神経・・夜、心身を休息に導く、リラクッスの神経
この2つの神経の働きのバランスが崩れると心身に様々な不調が出てくる原因となります。「冷房による冷え」「熱帯夜による寝不足」「食生活の乱れ」等で自律神経のバランスが乱れ、そのため暑さのピークを過ぎた9月から「夏バテ」を訴える人が増えています。その対策として自律神経を整えることが大切です。

今すぐできる自律神経セルフケア
①生活リズム
自律神経を整える理想的な生活リズム

夜更かしや朝寝坊、食事時間がバラバラ、といった不規則な生活は自律神経のリズムを乱す大きな原因です。交感神経が活発になる朝にしっかり目を覚まし、副交感神経がピークになる深夜にぐっすり眠れるよう、規則正しい生活リズムを心がけることが自律神経を整えるための基本です。

今日から実践！
朝起きたらまずはコップ1杯の水

朝起きたらまず、
太陽の光を浴びて1杯の水を飲みましょう。
眠っている胃腸を穏やかに起こし、自律神経のスイッチをオンに切り替えてくれます。

在宅でも仕事のオンオフの切り替えを

ダラダラ仕事を続けてしまうと、生活リズムを崩す原因になります。「1：2」の呼吸法が仕事終了の合図にオススメ！

①3～4秒かけて鼻から息を吸い込む
②6～8秒かけて口からスーッと吐き出す

気持ちが落ち着き、頭がすっきりします！

今すぐできる自律神経セルフケア
②食生活
自律神経のカギはたんぱく質

肉や魚、卵などに含まれる動物性たんぱく質は、特に毎日積極的に摂りたい栄養素。
ただ、単品だと脂肪が多くなりやすいので、野菜も一緒に摂ることがポイントです。

今日から実践！
善玉菌を増やす食品をプラスワン

【朝ごはんの例】
自律神経を整えるためには腸内環境も大切！

卵かけご飯

仕事で疲れたら間食にはチョコやナッツ

食べすぎには注意ですが、ちょこちょこ食べることで、副交感神経の働きが高まり、腸の働きが良くなります。

・チョコレート：抗酸化作用や疲労回復効果あり。
・ナッツ類：ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。
悪玉コレステロールを減らす効果も。

参考：「眠れなくなるほど面白い自律神経の話(小林弘幸著)」

暑さのピーク時は毎日のように熱中症の注意喚起がされていましたが、そちらにばかり気をとられていると冷房の影響でいつの間にかバテてしまいます。暑さで外に出る気にならない、やる気が出ないという時こそ、規則正しく爽やかな生活と食事で、自律神経を整え、9月の「夏バテ」に備えましょう。

「国民皆歯科検診」って知ってますか？

2022年6月に政府が閣議決定した「骨太の方針」に基づき生涯を通じた歯科健診として、2025年を目処に導入が検討されているものです。日本では1歳半と3歳で歯科検診が行われ、小学校から高校まで毎年学校で歯科検診が実施されていますが、これを進化させ、全国民が年に1回歯科健診を受診することを目指すという新しい制度です。その背景には、口腔機能の低下が全身疾患につながるケースが多く指摘されており、特に「歯周病」にかかっていることに気付かない方も多く見えます。大人になると痛みなどの症状がない場合は歯科医院での受診を避ける傾向にあります。歯科疾患は進行すると治療が複雑になり、それに伴って医療費の負担も増加します。

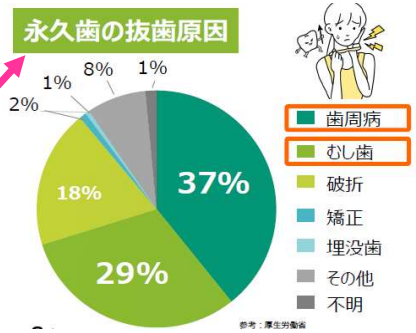
① 歯科健診の受診率向上 ▶ ② 健康寿命を延ばす ▶ ③ 国の医療費負担軽減

職場での歯科健診義務化の可能性があるため、企業も経過を注視する必要があります。

口腔トラブルの現状

年代別の課題
- 0歳～15歳 ⇒ むし歯の予防
- 16歳～30歳 ⇒ 歯と歯茎の健康維持
- 30歳以上 ⇒ 歯周病の予防

全体の7割近くが、「歯周病」「虫歯」が占めています。
歯と歯茎も含めた口腔内全体を良好に保つ意識が必要です。

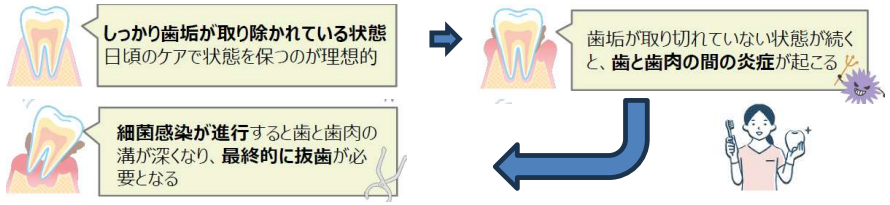


歯周病はどんな病気

歯周病は・・・細菌感染による炎症性疾患、歯と歯肉の溝から細菌が侵入し、炎症を引き起こします。

≪原因≫

①不十分なブラッシング　②砂糖の過剰摂取　③糖尿病、喫煙、歯ぎしり　④不規則な食習慣　など



歯周病のリスクファクター（要因）

①歯並び	歯が重なった部分や歯並びがガタガタした部分は清掃しづらく歯周病が進行しやすい
②喫煙	ニコチンは歯に歯垢を付着させやすくし、免疫力も低下させる
③ストレス	精神的・肉体的なストレスは、唾液の性状を変えたり、免疫力を低下させる
④口呼吸	口呼吸が多い人は、口の中が乾燥して、唾液の働きが弱まる
⑤糖尿病	高血糖により歯を支える骨の吸収が促進され歯周病が進行 歯周病になると歯茎の炎症により血糖コントロールが悪化する
⑥妊婦/思春期 ・更年期の女性	女性ホルモン量の変化により歯周病菌が増殖する。 口の中がネバつきやすく、歯茎の炎症が起こりやすくなる
⑦歯ぎしり・くいしばり	歯に強い力が加わり、歯周組織がダメージを受ける

「全身の病気」に影響する歯周病

①心疾患	歯周病でない人に比べて狭心症や心筋梗塞などになるリスクは1.5～3倍に！
②脳疾患	歯周病でない人に比べて脳梗塞などになるリスクは約3倍に！
③糖尿病	歯周病は糖尿病の合併症の1つで、歯周病になると糖尿病の症状も悪化します
④早産・低体重児出産	歯周病でない人に比べて低体重児を早産するリスクは約7倍に！
⑤歯の喪失	永久歯が失われる原因で最も多いのが歯周病！
⑥ウイルス感染	歯周病菌によって気道炎症が起こり、インフルエンザなどの感染症のウイルスが体内に侵入しやすくなります
⑦認知症	歯周病菌が脳に蓄積し、記憶障害を引き起こすリスクが高まります 歯の本数が少ないほどリスクも上がります
⑧骨粗鬆症	口の中の細菌と骨粗鬆症との因果関係があります
⑨呼吸器疾患	高齢の方が歯周病の場合、原因菌を吸い込むことで、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが上がります

歯周病は「動脈硬化」を引き起こします

歯周病は動脈硬化と同様に静かに進行します！

「大人むし歯」の実態

①むし歯の罹患経験あり	⇒	20歳以上の9割以上
②未処理のむし歯あり	⇒	20歳以上の約3割
③むし歯が原因で抜歯	⇒	40歳以上の約4割

「大人むし歯」の特徴

ステップアップ！歯磨き習慣

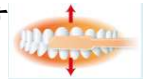
①自分に合った歯ブラシを選ぼう	「歯の大きさ」「歯並び」「使いやすさ」で選び、取替は1か月を目処に
②毎食後に歯磨きしよう！	食後にブラッシングする習慣をつけましょう
③寝る前は特に丁寧に！	就寝中は唾液分泌が減り、自浄作用が低下して細菌が繁殖しやすい
④鏡を見ながら磨く	磨き残しは無いか、歯茎の状態などもチェックしましょう
⑤仕上げにプラスワンケア	デンタルフロス、歯間ブラシを使って隙間の歯垢を取り除きましょう

歯ブラシを使用した適切な磨き方

「1本1本、丁寧に！」が大切です 磨きにくい奥歯もしっかり磨きましょう！
自己流では、磨き残しが多くなり、虫歯や歯周病のリスクを高めます

歯磨きの3つの基本

①歯面にきちんと当てる	歯ブラシの毛先を歯面、歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんと当てる
②軽い力で磨く	歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、歯ブラシを動かす
③小刻みに動かす	小刻み（5～10ミリぐらいの幅を目安）に動かし、1～2本ずつ磨く



歯と口の健康を保つために

①定期的な歯科健診	半年に一度は歯科医を受診し、歯周病チェック、口腔ケアを受けましょう
②毎日のセルフケア	食後の歯磨きと、歯間ブラシやフロスの使用、週に一度は口の中を観察！
③食生活の見直し	ながら食べや砂糖の摂り過ぎに注意してゆっくり、よく噛んで食べましょう よく噛むことにより唾液が出て虫歯予防になります
④生活習慣の見直し	喫煙、ストレス、糖尿病などは歯と口の健康に悪影響を与えます 歯周病の治療では、禁煙が必須です

歯と口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保ち、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きく関わります。しかしながら歯科疾患は有病率が非常に高く、歯科医療費は高血圧や脳血管疾患よりも高額となっています。様々な全身疾患への影響を最小限にするためにも、定期的に歯科検診を受け、セルフケアの見直しも行いましょう！　まだまだ暑い日が続きそうです、生活リズムと食事を見直し、自律神経を整え9月の「夏バテ」にならないようにも心掛けてください！