

健康がぐんま

vol. 52
2026 Spring

P2-3

歯周病と全身疾患について

公益社団法人群馬県歯科医師会 常務理事 高橋智幸

P4-5

- ・ドクターズコラム「太ることは悪いこと？」
- ・特定保健指導実施率
全国ワースト3位からの脱却への道！ Vol.3

P6-8

財団からのお知らせ

- ・群馬県がん患者ミーティング
2026を開催しました
- ・第59回全国予防医学技術
研究会で発表を行いました
- ・2026年度がん征圧スローガン
が決定しました
- ・令和7年度（第13回）群馬県地域保健
研究発表会が開催されました
- ・賛助会員を募集しています
- ・退任医師のご報告
- ・新規採用職員紹介



春は、生活環境の変化から、生活リズムが乱れやすく、毎日の歯磨きなどの「口腔ケア」がおろそかになりがちな時季でもあります。実は、お口の健康状態は全身の健康に影響を及ぼすことを知っていますか。

今号では、歯周病と全身疾患の深い関係について、(公社)群馬県歯科医師会常務理事の高橋智幸先生に解説していただきました。



歯周病と全身疾患について

公益社団法人群馬県歯科医師会 常務理事 高橋 智幸

代表的な口腔の疾患にはう蝕(むし歯)と歯周病がありますが、特に歯周病は様々な全身疾患と関連していることが報告されており、口腔の健康状態は全身的な健康状態と密接な関連があります。そのため、口腔の健康状態を維持、改善するための歯科治療は、全身的な健康状態の維持にとって欠かせないものと考えられます。

1. 歯周病の基本と全身への影響

歯周病は、歯肉や歯を支える骨などの歯周組織に慢性的な炎症を引き起こす疾患で、初期は歯肉炎、進行すると歯周炎となり最終的には歯を失うことがあります。炎症により産生されるサイトカインや毒性物質は血管を通じて全身に運ばれ、慢性炎症の原因となります。これにより、体内の臓器や組織に悪影響を及ぼすことが報告されています。

2. 歯周病が関連する主な全身疾患

① 糖尿病

糖尿病患者は細菌への抵抗力が低下するため、歯周病にかかりやすく、特にHbA1cが6.5%以上の場合はリスクが高まります。一方で、歯周病

が進行すると炎症性サイトカイン(特にTNF- α)が増加し、インスリン抵抗性を高めて血糖コントロールを悪化させます。このように、両者は互いに悪影響を及ぼす関係にあり、歯周病の治療が血糖コントロール改善につながるようになるのです。歯周病の治療には、ブラッシングによるプラークコントロールや歯科医院でのスケーリング(歯石除去)を行います。これにより歯肉の炎症が抑えられ、インスリン抵抗性が改善され、血糖値の管理が容易になると報告されています。特に、体格指数(BMI)が25前後のやや肥満の2型糖尿病患者は、歯周病の影響を受けやすく、早期の歯科受診が推奨されます。

② 心臓疾患

歯周病菌や炎症性物質が動脈硬化を促進し、心臓に血液を送る血管が狭くなったり(狭心症)、詰まったりします(心筋梗塞)。また、歯周病により口腔内の細菌が血流に入り、心臓の弁や内膜に付着し、感染性心内膜炎を引き起こすことがあります。特に高血圧、脂質異常症、糖尿病などの既存リスク因子がある場合、歯周病が加わることで心血管疾患のリスクはさらに高まります。

③ 脳梗塞

歯周病菌が血管に炎症を引き起こし、動脈硬化や血栓形成を通じて脳梗塞のリスクを高めることがわかっています。歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になり易いと言われています。

④ 認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があると考えられています。歯周炎のある人は、ない人に比べて認知機能が低下しやすく、アルツハイマー病の発症リスクが1.7倍から4.89倍高まることが報告されています。また、残っている歯が少ない人は、歯が多い人に比べて認知症リスクが高いことも示されています。

⑤ 誤嚥性肺炎

歯周病菌などのお口の中の細菌が唾液や食べ物といっしょに誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。高齢者や嚥下機能が低下した人では、喉頭蓋の動きや咳反射が弱くなり、口腔内の細菌が肺に到達しやすくなります。歯周病菌が含まれる唾液やプラークが誤嚥されることで、肺で感染を引き起こし、誤嚥性肺炎の原因となります。

⑥ 低体重児出産・早産

歯周病によって産生された炎症性物質が血液に入ると、低体重児出産や早産が起こりやすくなります。これらに対する歯周病の影響は、タバコやアルコールによる影響の8倍もあるとされています。

⑦ 骨代謝・関節疾患

炎症性物質が骨や関節の代謝に影響し、骨密度低下や関節炎の悪化に関与する可能性があります。また、骨粗鬆症の薬としてよく用いられるビスフォスフォネート製剤を服用している方が抜歯などを行った場合、周囲の骨が壊死するなどのトラブルが報告されています。

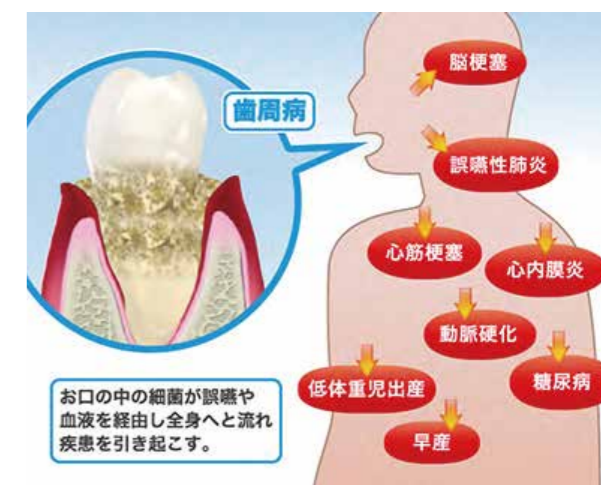
その他、関節炎・腎炎・肥満等、歯周病との関連が指摘されています。

3. 歯周病治療の重要性

歯周病は単なる口腔の問題ではなく、全身の健康に深く関わる疾患であるため、早期発見と適切な管理が不可欠です。日々の歯磨きや口腔ケア、定期的な歯科受診により歯周病を予防・治療することは、全身疾患のリスク低減につながります。特に糖尿病や心血管疾患のリスクが高い人は、歯周病管理がより重要です。

厚生労働省も近年、「全身の健康を支える“口腔ケア”」の重要性を強調しているとともに、「医科歯科連携の強化」をうたっております。

口腔ケアは自分一人できちんに行うのは難しいと言われています。そこで、口腔内の変化をみる事のできるプロ(歯医者)のいる歯科医院を半年に一度は受診し、生活習慣も含め口腔内のケアを受けるようにしてください。もし異常がある場合は早期に発見することで重症化を防ぎ、可能な限り最小の治療で終わらせることができます。また、生涯を通じて、継続的に適切な治療や口腔の健康管理を行い、相談に応じてくれるのが「かかりつけ歯科医」です。ぜひ「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。



vol.16 **ドクターズ コラム**

当財団の医師によるコラム

太ることは悪いこと？

群馬県健康づくり財団医療室 室長 安部 聡子

健診で診察していると、性別や年代を問わず「太ることが悪い」と思っている方が多いなあと感じています。皆様の理想の体型はどのくらいですか？

下の図は、国立がん研究センターが発表した、40歳以上の日本人35万人以上の住民データから算出した、BMI（肥満指数）と死亡リスクを示しています。BMIは体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、肥満ややせの指標として広く使われています。たばこや血圧など、死亡に影響する他の因子を調整して解析した結果です。BMI 23-25の人の死亡リスクを1とすると、死亡のリスクが最も低くて長生きなBMIは男女ともに21-27。この結果は、何気にわたしたちが思っている理想の体型よりも太めでは？

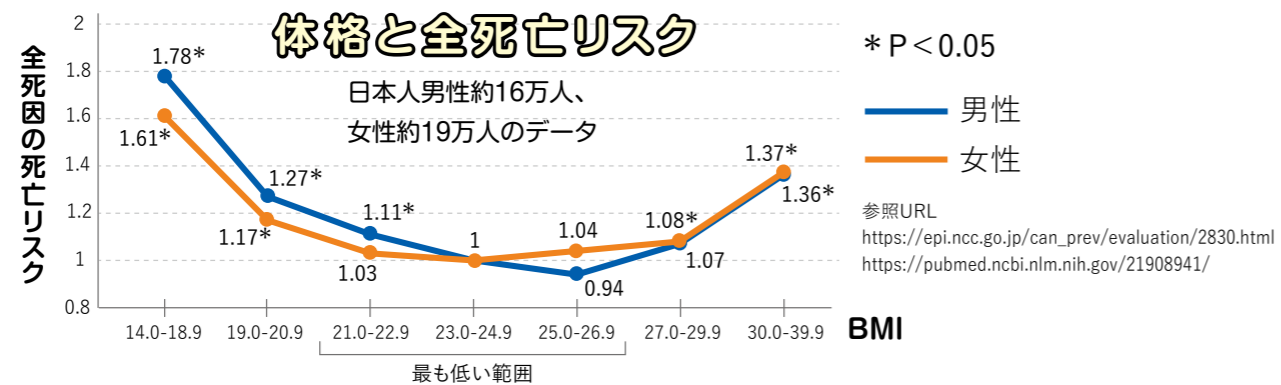
近年、BMI 18.5未満の「やせ」の日本人女性は、20-30代で20.2%、実に5人に1人がやせに該当しています（令和5年国民健康・栄養調査）。「やせていることが美」という認識は、特に若い女性を中心に根強いです。

やせすぎは免疫力の低下、月経不順や不妊、妊娠した際に低出生体重児が生まれるリスクと関連し、児は将来肥満や糖尿病になりやすいといわれています。20～45歳未満の「やせ」の女性は、その後の観察で閉経前（45歳未満）でも低骨量（対若年成人平均値（YAM）70%未満）のリスクが3倍以上との報告もあります。つまり若い女性の

やせは、本人の問題だけではなく世代を超えて日本の将来に影響しうる大問題です。こうした背景から、2025年4月に「女性の低体重/低栄養症候群（FUS）」という新たな病気の概念が発表されました。メタボが広く世に知れ渡ったように、女性のやせによる問題を社会に啓蒙し健康で理想的なボディイメージを変えていこうという戦略です。

「やせ」で特に問題なのは、食事を食べる量も少ない、運動する習慣がない、筋肉量が少ないタイプの女性です。こうした女性の筋肉は、細いけれども霜降り肉のように脂肪が混ざった「脂肪筋」になっていることが多くて糖尿病になりやすいのです。「脂肪筋」では、筋肉細胞に糖分を取り込んでエネルギーとして利用する力が減って、血糖値が高くなってしまいます。最近の研究で、日本人は若い女性も40代以降の中老年の女性も、BMI 18.5未満のやせた女性は、欧米の肥満者以上に耐糖能異常（糖尿病予備軍）や糖尿病になりやすいこともわかってきました。もしかしたら私のことかも？と心当たりのある方は、ぜひ早めに健診や骨密度検査を受けてみてください。

最後に。お伝えしたかったのは「（メタボの心配がない方は）そんなにやせる必要はないですよ」。値に振り回されずに、毎日を元気に楽しく過ごしましょう！



特定保健指導
実施率

全国ワースト3位 からの脱却への道！

Vol.3



よりよい生活習慣を目指すあなたの伴走者、保健師の伴子です。今号では継続して保健指導に参加した方をご紹介します。



生活改善レンジャー！

ケース8： 長年の習慣を変え、減量に成功！さらなる高みを目指し、走り続けるチャレンジャー

98kgから80kg台へ。ジョギングを習慣にして「電信柱のような体型」を卒業したはずなのに、毎年なぜか保健指導のリストに載ってしまう。愛すべきベテラン社員。60代男性。腹囲87cm、BMI 26.5、血圧150/90mmHg

実は、お酒を飲んだ後にスナック菓子1袋と小さめのアイス1個を食べるのが習慣になってしまっていて……。食べないようにしないと、とは思っているのですが、なかなかできなくて。

そうですね、いきなりゼロにするのは難しいですね。まずは、お菓子の「量」を減らすか、食べる「内容」をかえて、糖質や脂質の少ない「茎わかめ」や「するめ」、「無塩のナッツ」などに変えてみるのはいかがでしょうか？

それならできそうです！スナック菓子を小袋にするか、体に良さそうなものに変えてみます。あと、11月のマラソン大会で完走したいという目標があるので、トレーニングも強化したいです。

マラソン完走という強い目標があるのは素敵です！今のジョギング習慣に加えて、スクワットなどの筋トレも組み合わせるとさらに効果的ですよ。

3ヵ月後

やりました！お菓子も少しなら食べてもいいと思うのが楽になって続けることができました。体が軽くなっていくのを実感できたので、ランニングも毎日続けられて、4回目の挑戦にして初めてフルマラソンを完走できました！

素晴らしい成果ですね！腹囲4cm以上、体重4kg以上減っています。定期的な面接が刺激になったとおっしゃっていただけて嬉しいです。血圧がまだ少し高めなので、今後はご家庭での血圧測定も習慣にしていきたいと思います！

Tomoko's Point

今回のケースでは、ご自身の「マラソン完走」という明確な目標が大きな原動力となりました。食事習慣を「禁止」するのではなく、無理のない範囲で「置き換え」や「量の調節」を行うことで、リバウンドなく健康的な減量を成功させています。

財団からのお知らせ

群馬県がん患者ミーティング2026を開催しました

令和8年2月28日(土)、当財団と群馬県がん患者団体連絡協議会の共催により、群馬県立県民健康科学大学にて「群馬県がん患者ミーティング2026」を開催しました。当日は患者会をはじめ、ケアギバー、行政、医療関係者など約60名の方々にご参加いただきました。

今回は日本対がん協会会長でがん専門医の垣添忠生先生をお招きし、映画『Dr.カキゾエ歩く処方箋～みちのく潮風トレイルを往く～』の上映とクロストークを行いました。本作は、がんサバイバーの支援と東日本大震災の被災者に寄り添いたいという思いから、青森県から福島県まで1,025キロを踏破する先生の姿を追ったドキュメンタリー映画です。希望を胸に前へ進む人達の強さに、会場全体が深い感動に包まれました。

クロストークは県民健康科学大学狩野太郎教授(がん患者団体連絡協議会運営委員)の進行で和やかに進み、垣添先生が道中で出会った方々の話が紹介されました。また、がん検診受診率のさらなる向上に向けた力強いメッセージをいただきました。その後の茶話会では、参加者それぞれが立場の垣根を越えた活発な交流が行われ、大変有意義な時間となりました。



第59回全国予防医学技術研究会で発表を行いました

(公財) 予防医学事業中央会と(公財) 山口県予防保健協会の共催により、第59回全国予防医学技術研究会が下記の通り山口市にて開催されました。予防医学運動に携わる全国支部職員が、諸問題に関する研究を発表し共有するもので、62題が発表され、当財団も群馬県支部として職員1名が発表を行いました。

日 時：令和8年3月5日(木)～6日(金)
 会 場：かめ福オンブレイス山口(山口県山口市)
 テーマ：～新たなる予防医学技術の向上をめざして～
 発 表：当財団の臨床検査技師会会員による新型コロナウイルスワクチン接種の経験について
 健診部臨床検査課 野上 智治



2026年度がん征圧スローガンが決定しました

がん征圧スローガンは、一人でも多くの人にがん検診を受けていただくことを目標に、毎年公益財団法人日本対がん協会がグループ支部を対象に公募を行い、決定されるものです。今回は応募のあった182作品の中から、最優秀賞1作品と優秀賞3作品が選ばれました。スローガンはがん検診の定期的な受診を呼びかけることを目的に、リーフレットやポスターに掲載されます。

【最優秀賞 2026年度がん征圧スローガン】
がん検診 定期受診は 自己投資
 (千葉県支部)

【優秀賞】
 AIに 聞くより先に がん検診 (青森県支部)
 健康を 未来へつなごう がん検診 (埼玉県支部)
 症状が 出てない今こそ がん検診 (栃木県支部)

令和7年度(第13回)群馬県地域保健研究発表会が開催されました

保健衛生の向上を図り、県民の健康増進に寄与することを目的とし、群馬県と当財団が共催する「群馬県地域保健研究発表会」を令和8年3月17日(火)に群馬県庁29階291会議室で開催しました。

10名の方が日頃の研究成果を発表し、多くの県内関係者が聴講し活発な意見交換がされました。



No.	演 題	発表者
1	不法滞在の外国出生結核患者に対する保健所保健師の支援及び連携 ～服薬継続と帰国支援の工夫～	桐生保健福祉事務所 大倉 旭雄
2	群馬県におけるひきこもり支援のための広域的居場所づくり事業について	群馬県こころの健康センター 河原畑 颯
3	群馬県内のレジオネラ症患者の疫学調査結果に基づく考察について	藤岡保健福祉事務所 田中 純子
4	結核業務の継承と新任担当者の育成に対する取り組みについて	高崎市保健所 佃 奈波
5	2025年の群馬県における百日咳の届出状況	伊勢崎保健福祉事務所 安中保健福祉事務所 高木 剛
6	アクシデント後の取り組みと一考察 ～子宮頸がん検診診察介助の場面で～	群馬県健康づくり財団 松島 美保
7	地域・職域連携推進事業におけるアンケート結果報告 ～特定健康診査・特定保健指導の受診状況について～	吾妻保健福祉事務所 真庭 結
8	コロナ禍の影響による群馬県のがん統計の変化について	群馬県健康づくり財団 下田 岳
9	市民ランナーにおける女性特有の健康課題と運動習慣の実態調査	群馬県薬剤師会 菊地 尚子
10	ショッピングモール検診の実施状況について ～子宮頸がん検診新規受診者拡大に向けて～	群馬県健康づくり財団 中村 あゆみ

賛助会員を募集しています

当財団は、県民の総合的な健康づくりを推進するため、生活習慣病等の疾病予防や早期発見、健康の保持増進並びに生活環境の保全に係る事業を行い、公衆衛生の向上と地域社会の健全な発展、及び県民の保健・医療・福祉の向上に寄与することを目的としています。当財団の目的にご賛同いただける方は下記までご連絡ください。



賛助会年会費

- 個人会員 1口：1,000円
- 団体会員 1口：5,000円
- 法人会員 1口：10,000円

※1口から受け付けています。

会員の方には当財団機関誌『健やかぐんま』、(公財)結核予防会発行『複十字』、(公財)日本対がん協会発行『対がん協会報』を送付します。

賛助会入会のお申込み、お問合せ先：総務部企画広報課 TEL 027-269-7820

退任医師のご報告

当財団のがん検診事業に長きにわたり従事され、県民の皆様の健康増進に大きく寄与された、飯島協子先生（日本産婦人科学会認定産婦人科専門医）と、遠藤敬一先生（日本乳癌学会乳腺専門医）のお二方が退任されました。

飯島先生には子宮頸がん検診や不妊専門相談センター事業に、遠藤先生には乳がん検診事業の推進に尽力いただきました。退任式では感謝の気持ちを込めて、職員一同より両先生へ花束を贈呈しました。



飯島協子先生 令和8年3月6日(金)



遠藤敬一先生 令和8年3月25日(水)

新規採用職員紹介

令和8年度は、10名の新規採用職員を迎えました。どうぞよろしくお願いいたします。

- ①氏名(ふりがな)・職種 ②座右の銘
③これだけは人に負けない!とアピールできるもの
④あなたのちょっとした健康習慣を教えてください ⑤ひと言

1 ①平泉 峻(ひらいずみしゅん)・診療放射線技師 ②継続は力なり ③計画性 ④野菜から食べる ⑤信頼される診療放射線技師を目指します。

2 ①今泉巴菜(いまいずみはな)・臨床検査技師 ②温厚篤実な人を目指します。③勤勉さ ④こまめな水分補給 ⑤皆様の健康を支えられるよう努力していきます!

3 ①稲垣真理子(いながきまりこ)・事務職 ②実力の差は努力の差 ③前向き ④ベジファースト ⑤初心を忘れずに、一日も早く貢献できるよう頑張ります。

4 ①石川 玲(いしかわれい)・臨床検査技師 ②勇往邁進 ③寝起きの良さ ④毎日朝ごはんを食べる ⑤精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

5 ①山本龍大(やまもとりゅうだい)・自動車整備士 ②自力本願 ③粘り強さと発想力 ④週に1度の水泳、飲酒は月に3回まで ⑤皆様のサポートが出来るよう努めます。



6 ①大島菜月(おおしまなつき)・看護師 ②謙虚にして驕らず ③いちご狩りで食べるいちごの数 ④毎朝コップ1杯の白湯 ⑤即戦力となるよう日々精進してまいります。

7 ①岡田菜々美(おかだななみ)・臨床検査技師 ②千里の道も一歩から ③1つのことに真剣に向き合えるところ ④納豆に酢をかけて食べています。⑤早く仕事に慣れて、貢献できるよう頑張ります。

8 ①須田菜衣李(すだまいり)・臨床検査技師 ②七転び八起き ③負けず嫌い。つまずいても最後までやり抜きます。④よく寝てよく食べることです。⑤正確な業務を心がけ信頼される検査技師を目指します。

9 ①早崎日香莉(はやさきひかり)・診療放射線技師 ②ケセラセラ ③任されたことは最後までやり切る ④1日10分のストレッチ ⑤安心して受けられる健診を届けたいです。

10 ①新島佐弥佳(にいじまさやか)・事務職 ②一期一会 ③行動力 ④就寝前のストレッチ ⑤誠実な対応を心がけ、皆さまの信頼を得る職員を目指します。

編集
後記

年末に植えた赤・白・黄色のチューリップとムスカリ達が咲きはじめました。一緒に冬を越えてきたビオラやアリッサも花付きが一層増し、庭がとてにぎやかになってきました。日々成長する草花は本当に元気をくれますね。新年度がスタートするこの季節、皆様もそれぞれにリフレッシュ法を見つけて、元気にお過ごしください。(A)

健やかぐんま

vol.52 2026 Spring

編集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課
発行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁
〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1
TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928
印刷●上毎印刷工業株式会社

