



# 「保険でより良い歯科医療を」 愛知連絡会ニュース

「保険でより良い歯科医療を」  
愛知連絡会  
〒466-8655  
名古屋市昭和区妙見町19-2  
愛知県保険医会館内  
TEL ; (052)832-1349  
FAX ; (052)834-3584

## 「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会 第6回定期総会を開催！

「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会は、5月27日(日)午前10時から保険医協会伏見会議室で第6回定期総会を開催しました。過去最高の122人が出席し、2012年度の活動方針や予算、世話人体制などを採択しました。

また、記念講演では、福岡市・みらいクリニック院長の今井一彰先生から「毎食後にあいうべ体操をして鼻呼吸で健康な生活を送りましょう」とお話をいただきました。

### 2011年度は署名活動 に取り組み53,611筆 を集約

総会は大藪憲治連絡会会長  
の挨拶から始まりました。



「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会は、2007年に歯科医療改善のために設立してから5年間活動してきました。今日は、福岡市・みらいクリニックの今井一彰先生をお招きして講演いただきます。今井先生は、地元をはじめ各地で講演され、著書もいくつか出されています。近々岡山大学の岡崎先生との共著の本も出される予定だそうですので、ご期待いただければと思います。

引き続き、大藪会長から  
2011年度活動のまとめ  
が報告されました。

愛知連絡会では、患者さんの窓口負担が高く、実際に歯科医院に通院していな

い人も多い中で、患者窓口負担の軽減と保険給付範囲の拡大を求めて「保険で良い歯科医療の実現を求める請願署名」に取り組みました。全国で集めた約29万筆の署名のうち、愛知連絡会は53,611筆の署名を集めました。残念ながら6万筆目標の達成はできませんでしたが、集めた署名を持参して、国会議員に繰り返し要請を行うなど、全国の運動を牽引しました。自治体での意見書採択の運動はあまり進みませんでした。市民向け企画として、出前講話や電話相談などにも取り組みました。概要は活動のまとめをご参照ください。

### 2012年度は自治体意見書採択を中心の取り組みに

2012年度活動方針案は江原雅幸副会長から提案されました。



今マスコミでは、お笑い芸人コンビの「次長課長」

の河本さんが話題になっています。生活保護費が3兆7千億円になり国の負担が大変だということが言われていますが、こういう状況を日本がつくり出しているということをしっかり見ていく必要があります。そうしないと原発と同じように国民が国に騙されています。今、国は社会保障へのお金をどんどん減らそうとしています。雇用や生活が厳しい時こそ、医療や社会保障を充実させていく必要があります。

歯科医療は2つの危機があります。一つは、患者さんが口の中に問題があっても受診できないという問題で、その一つに費用の問題があります。患者さんの負担を少なくして、誰でも安心してかかるようにしていく必要があります。もう一つは診療報酬の問題です。患者さんや住民にとっては理解が難しいことですが、在宅の高齢者などにも歯科医療が十分に行えるような改善が必要です。

愛知連絡会では、今年自治体での意見書採択が進むように活動をしていきます。また学習も必要です。歯科のことを知っていた

くためにも、出前講座の依頼など気軽に声をかけてください。イレバデーからイイバデーの取り組みとしては、11月8日に「歯の何でも電話相談」を行う予定です。ニュースの定期発行も引き続き行っています。

### お口の健康は高まっている。地道な活動を続けましょう

最後に上ノ内事務局長から、2011年度決算報告、2012年度予算案と役員・世話人体制について提案され、質疑応答・意見交換に移りました。

北生協歯科・水野さん(歯科衛生士)から意見が出されました。



昨年11月3日に栄で行った署名活動に、診療所の職員や生協の組合員さんと参加しました。素通りしそうな通行人に、署名板を持って声をかけて協力をお願いしました。

年々、お口の健康に対する意識は高まってきていると思います。地道な活動が大切なので、たくさん参加しましょう。

意見交換後に、これまで提案された議案について、採択を行いました。参加者の拍手で一括して採択されました。

# 総会記念講演



## 鼻呼吸でアレルギー症状の改善も

続いての記念講演は、福岡市・みらいクリニック院長の今井一彰先生をお招きしてお話を伺いました。テーマは「鼻呼吸から始まる健康生活」。以下に概要をご紹介します。

### 命の入口は口と鼻

「森は海の恋人」という畠山重篤氏の言葉もありますが、海水が汚れると牡蠣の体は汚れます。

人間は、1日1.5kgの食べ物、15kgの空気を身体に出し入れして、飲んだり噛んだり1日600回、呼吸は1日2万回行っています。命の入口は「口と鼻」です。体のもとからきれいにしていくという「上流の医療」の考え方が大切です。

今、医療費が増えているのは薬剤費と調剤費、透析の費用が伸びているからですが、私は薬をなるべく使わない診療をめざしています。

口は食べる場所であり、息をするところではありません。動物は鼻で息をしています。犬が口をあけて、舌を出してハアハアしているのは体温調節のためで、息をしているわけではありません。人間は生まれたばかりの赤ちゃんの時だけ、おっぱいを吸いながら鼻で呼吸



をしています。話すことができるようになると口で息をするように変化していきます。でも、人間も動物なのですから、本来は鼻で呼吸をするはずですが、

日常診療で患者さんの「臭い」が気になり、出所を探っていくと口にたどり着きました。難病の患者さんやリウマチの患者さんは歯の治療痕が多いことが分かり、どうすれば健康になるかということを考えていたら、当たり前口と鼻をきれいにすることだとの結論に至りました。

### 口呼吸から鼻呼吸へ

人間は通常1分間に15～20回程度の呼吸をします。軽い運動時や妊婦さんなどは呼吸数が増え、1分間に30回くらいの呼吸数になりますが、そうすると鼻呼吸は難しくなり口呼吸になります。頬杖をついた姿勢やおしゃべりをする時も口呼吸となります。

口呼吸の弊害は、顔面や体のゆがみ、学力・運動能力の低下、病巣感染の原因

などが挙げられます。口呼吸の人の特徴としては、口を閉じると顎に梅干ができる、下唇が厚い、前歯が飛び出す、口角の高さが違う、いびき・歯軋りなどが見られます。また、舌が口の下の方に落ちているので、舌に歯形がついています。

鼻呼吸には舌の位置が大切です。上顎にピッタリとくっついているのが正しい位置で、口が開かないための条件になります。鼻呼吸の利点は、ごみ・アレルゲンの除去、加温・加湿など外気の調節・調整、気道抵抗の確保、細菌やウイルスの不活性化などが考えられます。

### 簡単にできる「あいうべ体操」

私の医院に通う患者さんが「あいうべ体操」を実践することによって症状が改善した事例を紹介します。スライドの写真をご覧ください。手の湿疹、アトピー性皮膚炎、喘息、掌蹠膿疱症、潰瘍性大腸炎、花粉症、関節リウマチ、うつ病などが良くなりました。

福岡の小学校で121人に「あいうべ体操」を行うように指導したら、昨年インフルエンザにかかったのは4人のみでした。また、ある小学校で4年生にだけ

「あいうべ体操」を行ったところ、その4年生だけが学級閉鎖にならなかったこともあります。

「あいうべ体操」は1分間に10回行います。毎食後に1分間行えば1日30回できます。「あいうべ体操」のよい所は、治療費が全くかからないことです。治療費がいらぬのに健康になれるなんて素晴らしいことだと思いませんか。

### 今後も歯科医療充実の運動をすすめましょう

最後に、小西事務局員から閉会の挨拶がありました。



本日は122人という多くの方にご参加いただきました。連絡会はこれからも歯科医療改善のために活動していきます。歯科医療に携わる関係者だけでなく、市民の方々のご理解・ご協力をいただき運動をすすめていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。本日はありがとうございました。



人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ		口と鼻は病気の入口
あいうべ体操カード		
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		