

デスクワークの男性は腎臓病リスクが**高い**可能性

●腎臓病の予防は日本の重要課題

慢性腎臓病などで腎機能が低下すると、人工透析による治療を導入することになります。日本では透析患者が年々増加しています。人工透析は高額な医療費がかかり、治療の頻度や時間が負担となって日常生活が制限されることとなります。そのため、慢性腎臓病の予防は日本の重要な課題の一つとなっています。

●長時間の座位は腎臓病リスクにも影響

長時間の座位は、メタボリックシンドロームや糖尿病、心血管系疾患などの生活習慣病、また死亡のリスクであることが近年わかってきています。大阪大学の調査により、長時間の座位は腎臓の機能にも影響を及ぼしている可能性が明らかになりました。

この調査によると、「主な就業形態」を「座位」と回答したデスクワークの男性 3,449 人は、それ以外の男性 1,538 人よりも、たんぱく尿（尿たんぱく $\geq 1+$ ）のリスクが 1.35 倍上昇していることがわかりました。女性では座位とたんぱく尿の関連は認められませんでした。たんぱく尿は、腎臓病の主要な特徴の一つであり、また将来の腎機能の予測因子でもあります。

主な就業形態が「座位」の男性は、それ以外の男性に比べてたんぱく尿のリスクが **1.35 倍**



この結果から、座っている時間を短縮することによって腎臓病の予防につながることを期待されます。デスクワークの人は、仕事中に意識して席を立てて歩いたり、時間を決めて体操をするなど、体を動かすことを心がけてみましょう。

歯とお口の健康

Q&A

最近、中高年に増えている ドライマウスをご存じですか？

健康な成人の場合、1日平均 1.5 リットル分泌される唾液が何らかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。

Q. ドライマウスはなぜおこる？

A. 比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあって自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因になります。

ドライマウスの原因となる疾患

- 糖尿病 ●更年期障害 ●腎不全
- シェーグレン症候群 など

副作用でドライマウスをおこす薬剤

- 抗うつ剤 ●抗不安薬 ●降圧剤
- 抗ヒスタミン薬 ●鎮痛剤 など



Q. お口の健康に どんな影響があるの？

- A. ●むし歯・歯周病の発症リスクが高まる
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。
- 口臭が悪化する
ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

ドライマウスの人は… 歯みがきをしっかりとするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、
・適度に水分を摂る
・食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す などの方法で対応しましょう。