

## 第15回塩谷郡市医師会市民公開講座報告

開催日時：令和元年10月6日（日）  
PM1:00～3:00  
場所：高根沢町町民ホール  
ご来場者数：210人  
スタッフ：40名

当日は、午前中からの雨でしたが、210人のご来場をいただきました。今回の市民公開講座は、「糖尿病の管理は口から？歯周病との関係について」をメインテーマにお二人の先生による二部構成の講演会となりました。総合司会は、フリーアナウンサーの「とろろちゃん」こと中野知美さんをお願いしました。



主催者挨拶 岡一雄 会長

来賓挨拶  
加藤公博 高根沢町長 様



来賓挨拶  
高瀬直 塩谷歯科医師会 会長 様

第一部、歯科衛生士である藤橋歯科医院の副院長である安生朝子先生による「健康長寿のために歯科ができることー健康ー健口ー健幸」では、口のケアの大切さ、最期まで口から食事をとることが非常に重要であり、そのために長く付きあえる歯科衛生士をみつけ、歯のブラッシングを含めて日頃のメンテナンス（定期検診）を受けていただきたいとの説明がありました。

講師 安生 朝子 先生



座長 和田 賢一 先生

第二部、自治医科大学の講師である岡田健太先生による「糖尿病の食事療法と歯周病」では、①ゆっくり食べる②野菜から食べる③寝る前3時間は食べないという3つの食事療法が示され、歯周病は糖尿病の合併症のひとつであるが、オーラルフレイルからも口腔ケアは大切であり定期的な歯科への受診が大切であるとの説明があった。

講師 岡田 健太 先生



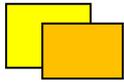
座長 関根 豊 先生

二部構成の講演が終わり、高根沢町医師団長の阿久津博美先生からの閉会の挨拶をもって終了することができました。また、来年は塩谷町での開催となるので引き続きの参加をお願いしました。



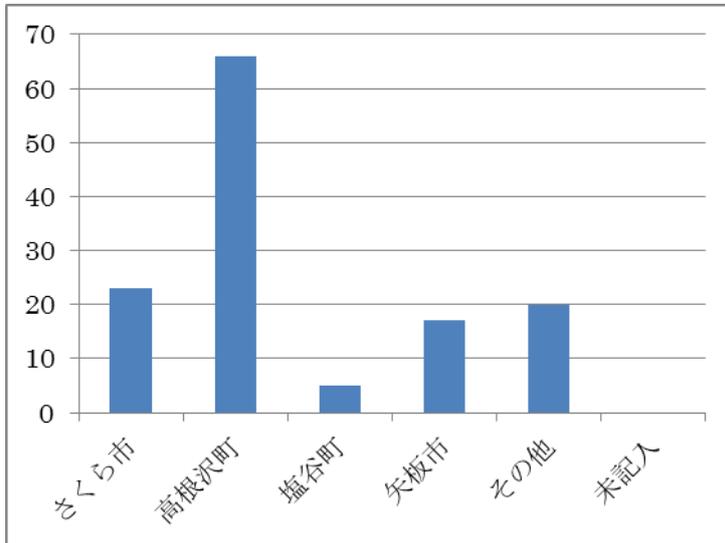
閉会挨拶  
阿久津 博美 先生



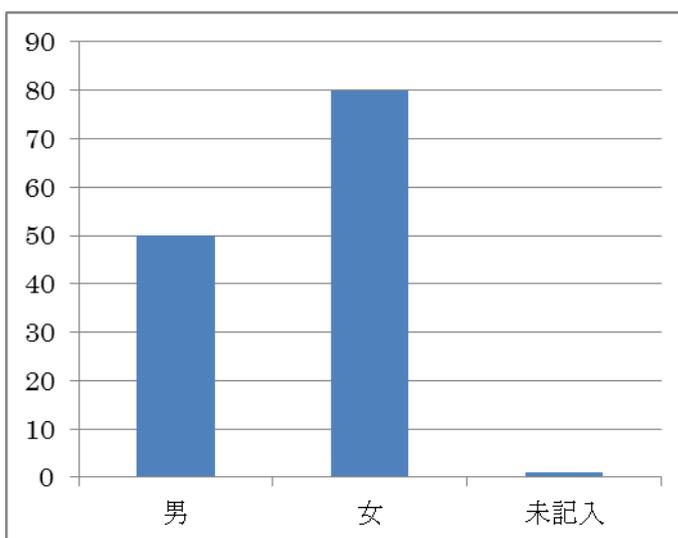


## アンケート結果

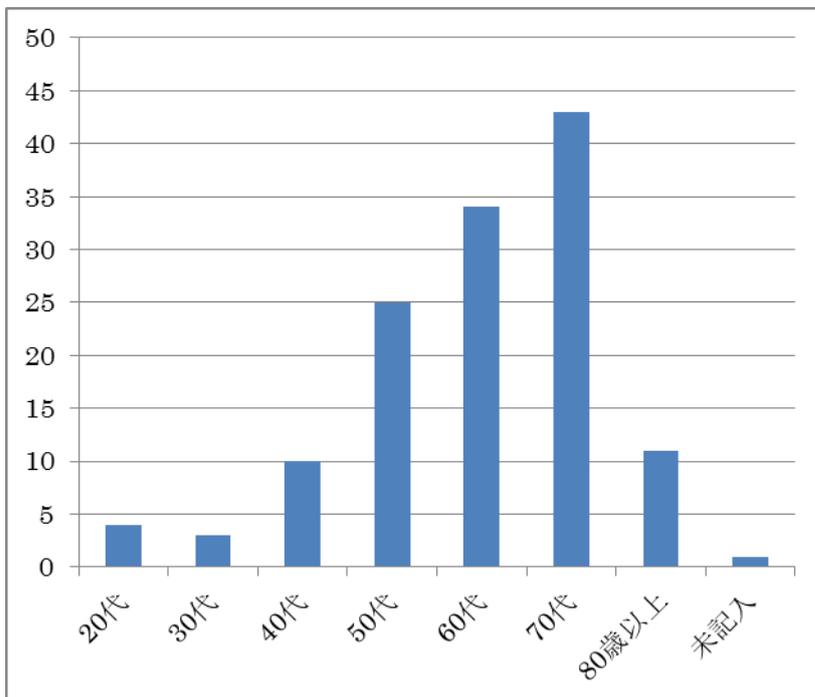
住まい						
さくら市	高根沢町	塩谷町	矢板市	その他	未記入	総計
23	66	5	17	20	0	131



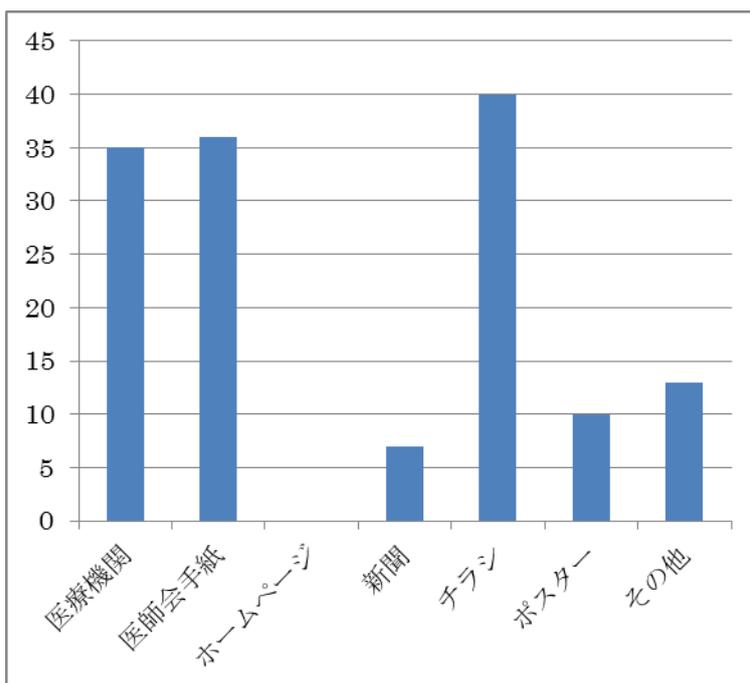
性別			
男	女	未記入	総計
50	80	1	131



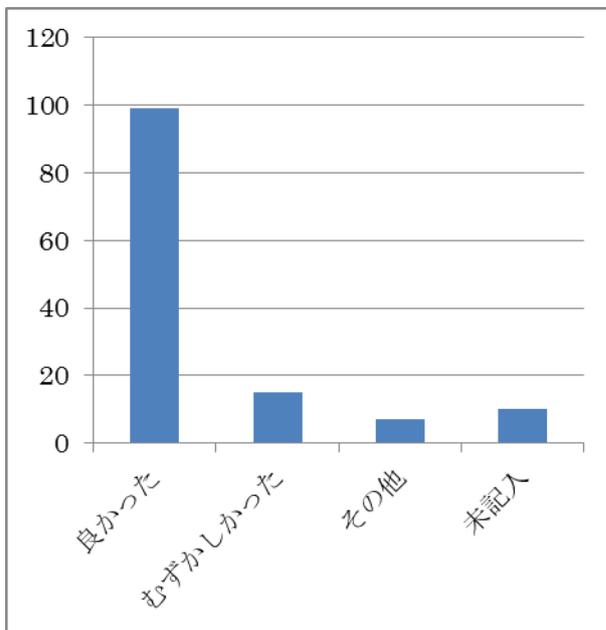
年代								
20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	未記入	総計
4	3	10	25	34	43	11	1	131



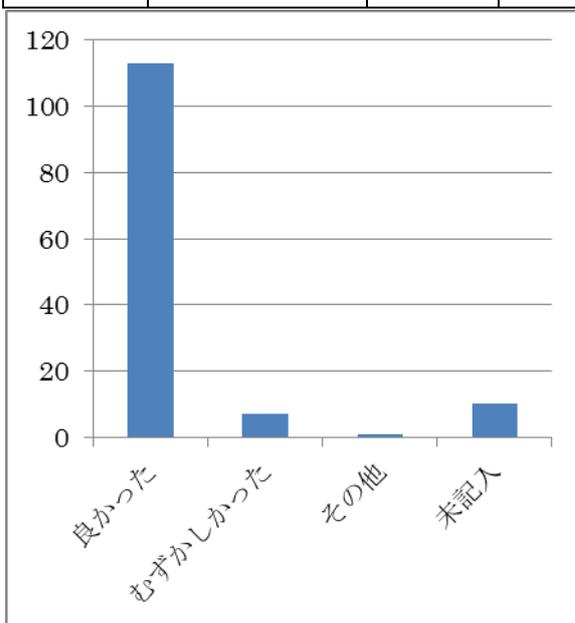
どこで知りましたか							
医療機関	医師会手紙	ホームページ	新聞	チラシ	ポスター	その他	総計
35	36	0	7	40	10	13	141



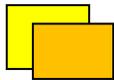
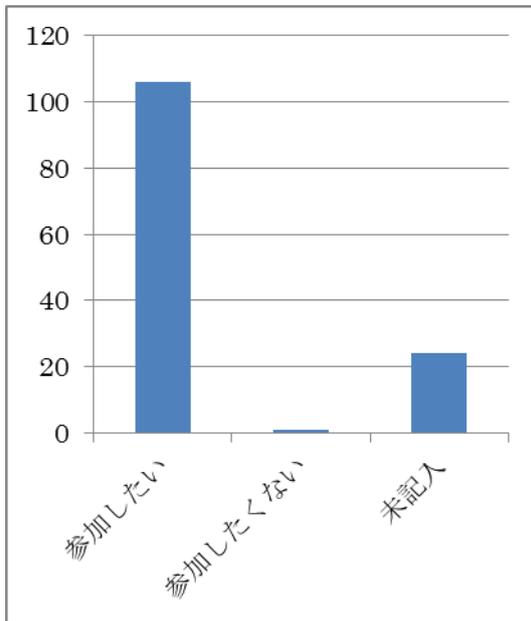
第一部 講演内容				
良かった	むずかしかった	その他	未記入	総計
99	15	7	10	131



第二部 講演内容				
良かった	むずかしかった	その他	未記入	総計
113	7	1	10	131



参加・不参加			
参加したい	参加したくない	未記入	総計
106	1	24	131



## コメント(原文のまま)

### 第1部講演「康長寿のために歯科ができること」について

- ・とても分かりやすくてためになりました。
- ・説明が専門すぎて理解がむずかしい所が多かった。
- ・日常から歯の衛生について意識して関心を持ち、ケアをしっかりやっていきたいと思いました。
- ・歯磨きもっと大事にしたい。
- ・健康、健口、健幸、わかりました。プラークコントロール 20 年前より続けています。歯のブラッシングは大切ですね。
- ・4 か月毎に歯科へ通院しています。引き続き通院、歯を大切にしていきたいと思います。
- ・スライド追っかけ講座かな。きっと時間が足りなかったのだと思う。
- ・口の病気に大変関心が強まってきました。
- ・歯科衛生士の仕事は、とても重要だとわかった。はば広いと思った。
- ・口腔ケアの大切さはわかっているが、つい忙しさにかまけて十分なケアができないこともあるため、今回の講義を受け、これからはしっかり口腔ケアを行おうと思った。
- ・わかりやすく熱心さが良く伝わりました。
- ・専門用語があり、素人の人はよくわかりません。話が早口だったので高齢者にとってはよくききとれない。
- ・とてもくわしく専門的なお話でしたが、理解するということは(年齢的なこともあるが) 難しいですね。
- ・レベル高く伝えようとする多すぎたと思う。真面目過ぎる。余裕が欲しかった。
- ・映像で、解り易く健口でいる事の大切さを知らされました。
- ・歯の健康管理の大切さについて再認識しました。
- ・頭の回転が早いためか、しゃべるのも早くて理解しながらついていくのが大変だった。高齢者も多く来場しているので、細かい話を抜いても、もう少しゆっくりが良かったのでは？
- ・歯のたいせつさ舌のよごれによって肺炎になってしまうか、いま一度見なおしていきたいと思う。

- ・歯は一生の宝であります。これからも大事にしていこうと思います。
- ・定期検診の大切さと、かかりつけの歯科医のフォローが大切であることが理解できました。
- ・健口の大切さ、口から食べる幸せを感じました。定期的に歯科医院に通っています。何かあると気づいてくれるので、ありがたいです。今後も通院続けたいと思っています。
- ・再確認できて良かったが、個人的に新しい情報があれば良かった。
- ・歯の手入れをすることが、健康につながるということがわかりました。
- ・とても良く説明していただきました。お口の衛生と健康について、とても重要だなーと思いました。健康で長生きな生活を送る為には、歯の衛生が関係していることが良くわかりました。
- ・まずは口を健康にする事が大事である？まなぶ 歯周病はなおるか？ 歯のケアが大事なことをまなぶ。
- ・歯科の定期管理は必要だと感じた。画像紹介説明が解かり易かった。
- ・毎日実施している歯みがきですが、より丁寧にしたいと思います。
- ・プラークコントロールが大切だということは、色々な場面で聞いているので、歯科衛生士がどのような方法や手技歯こうを除去しているのかを知りたかったです。講師の自慢話が多かった気がします。
- ・処方せんを持参するのは難しいのではないのでしょうか？おくすり手帳といっしょに持っていくのは、薬剤情報のプリント（薬局からもらうもの）でいいのではないのでしょうか。もう少し情報をしぼった話でもよかったですかと思っています。
- ・口と身体はつながっている。画像と関連できました。口腔ケアの大切さ、何歳になっても重要だと感じました。メンテナンスももちろん、通院できるような環境は素晴らしいです。
- ・健康ー健口ー健幸のミーネングは非常によかった！ 安生朝子歯科衛生士さんの流暢が理解しやすいご説明に感動をいただきました。素晴らしい講話でした。感謝です!!
- ・今まで知識として分かっていた内容ですが、現場の先生から改めて説明いただくと残すは実行のみということを実感しました。79歳入れ歯なしの現状を生涯保てるよう努力しなければということ強く感じました。
- ・長い期間、治療、メンテナンスと大変良くみて頂いている安生先生の講演、大変参考になりました。お口のことの講演は、初めて聴きましたので、ケアが大切ということが良く分かりました。
- ・歯が大切なことが判りよかった。毎日続けようと思った手入れ。
- ・大変勉強になりました。
- ・説明を少しゆっくりとして欲しかった。
- ・もう少し具体的な対処法があると……
- ・情報が多いがポイントがつかみきれないけど…… 良い歯科医院のえらび方？
- ・経歴説明が長い。
- ・劇的によくなっている写真を見て、あきらめずに治療することが大切と感じました。
- ・映像を混えた講演で非常にわかりやすかった。
- ・わかりやすくとても勉強になりました。
- ・文字の1つ1つやスライド1枚1枚がとても参考になり、自分の為にも健康に関する意識が高まりました。
- ・3か月毎に定期的にチェックを受けています。13年前に胃を全摘しましたので、かむことの重要性を身をもって知っているつもりでしたが、本日は他にも影響があることが分かりました。
- ・もう少しわかりやすくゆっくり話して欲しい。
- ・しっかり聞こうと思っていましたが専門用語が多く、そして何よりも早口で聞きづらい所がとても残念だった。
- ・とてもよかった。わかりやすく写真も多かったので勉強になりました。
- ・衛生士の仕事を逸脱した話だったのでは？歯科医師の方が良かったのではないのでしょうか？
- ・医師、歯科医師との連携の話を聞きたかった。
- ・短時間でなく一日かけてゆっくりと聞きたかった。パンフレット等があると良かった。
- ・もっと具体的な話が聞きたかったです。
- ・ポイントを強調してほしかったです。

- ・今後はプラークをとりのぞくことを心がけるようにしようと思った。
- ・歯科について重点的に感心をもつよう反省。
- ・自分の歯のケアが大切な事を少しでもよく見る習慣にしていきたいと思います。
- ・用語が専門語が出て、分かるまで時間が掛った為、もっとかみくだいて話してほしい。もう少しくわしく話してほしい所が数か所あった。OHP字が小さい見づらい。資料が手元にほしい。
- ・専門的な言葉が多くて分かりにくい部分が多かった。歯科に対する情熱は伝わってきました。ケアの重要性は理解できましたが、ブラッシング以外の“食べる”話をもう少し聞きたいと思いました。
- ・歯周病が全身に及ぼす影響、プラークコントロールの大切さ、歯科衛生士の仕事がよく分かりました。口から食べる事、健康を維持するのに口腔ケアが重要ですね。
- ・少し早口で、もう少しスライドを見たい所もあったのが残念です。
- ・もう少しわかりやすく話して欲しいですね・楽しみにしてましたが、実にならずがっかり。
- ・インプラントに興味をもった。しかし金額が高そうなのでなかなか手が出ない。
- ・わかりやすく話をされた。
- ・インプラントに興味をもちました。
- ・もう少しゆっくり長く聞きたかった。

## 第2部講演「糖尿病の食事療法と歯周病」について

- ・糖尿病にはたくさんの合併症があることが分かりました。これまで以上に気をつけていきたいと思います。
- ・わかりやすく理解できた。歯との関係があるとは思っていなかったの、良い講演だった。
- ・分かりやすい話し方でよかった。歯周病のことや歯の定期検診が大切なことがよく分かった。歯周病は全身の健康に関係していることがよく分かった。
- ・食事療法を見直したい。
- ・負のスパイラル、わかりました。歯のメンテナンスで健康長寿に努めたいです。
- ・食事療法に可能な限り注意し、健康維持に努めたいと思います。
- ・食事療法（ゆっくり食べる、食べる順番、寝る前には食べない、3時間位前に食べる）
- ・大変わかりやすかった。レジメがあれば良いと思う。
- ・糖尿病の原因と歯周病とが大きく関係していることがわかった。歯周病は全身の病気に関係していることも分かったこと。
- ・お話がゆっくりでとても聞きやすく、わかりやすかった。
- ・仕事をしていてDM患者の多さや食事療法の大切さを日々感じているため、今日の講義内容を今後にかししていきたいです。
- ・私は糖尿病にはなってませんが良い話が聞けて心に残りました。
- ・とてもいいのでわかりやすかったが、理解することはむずかしかった。
- ・高齢者用にゆっくりわかり易く有意義でした。
- ・専門科の先生のお話しで健康長寿の為に（健康は口から）普段からのケアが大事と教えて頂きました。
- ・分かりやすい話し方で大変良かった。
- ・良くわかった。わかりやすくこれから食事の時もゆっくりと気をつけて食べます。歯周病も気をつけます。
- ・要介護にならないよう自らも気をつけたいと思う。
- ・食事はゆっくり食べていく30分かけて食事をする。糖尿病の方は歯周病になりやすい為毎日の歯みがきをするようにする。
- ・糖尿病が歯周病と関係があると思わなかった。
- ・フレイルの必要性がよくわかりました。糖尿病と歯、全身病との関係がよく理解できました。
- ・糖尿病のこわさを知りました。今後も歯科受診を定期的に受診したいと思います。糖尿病連携手帳があることを知りました。
- ・高齢になるにつれ、いろいろな病気があらわれるので、注意するきっかけになったと思います。ありがとう

ございました。

- ・食事の大切さが良くわかりました。野菜→たんぱく質→炭水化物
- ・糖尿病ではありませんが、予防の大切さが重要だと思いました。
- ・歯の重要性を学ぶ（ケア）？定期的健康が重要デアル事を学ぶ。
- ・広い視野で定期診療が必要かと感じた。
- ・血糖コントロールと口腔衛生の関わりがよく理解できました・
- ・糖尿病高齢者の血糖の目安がわかりました。
- ・先生の話し方がゆっくりでききとりやすい。口の中の健康と糖尿病、どちらも症状（特に痛み）がなく自分の知らぬ間に進んでしまうこわい病気ですね。
- ・糖尿病と歯周病との関係について、今回の講座で非常によく理解できた。今回の講座の内容は両者ともすばらしい内容で満足でした。
- ・内容、説明共に大変わかり易くて参考になりました。高齢者に多い、増えているということを知り驚きました。
- ・とても分かりやすく、良かったです。
- ・大変わかりやすく、日常の生活で注意すべきこと、取組むとよいことが具体的に示されてよかった。
- ・わかりやすい有意義な講演で、とてもためになりました。年齢的にも定期的に歯科検診が必要だと思いました。
- ・わかりやすく勉強になりました。
- ・今は糖尿病ではないが、食事療法に注意して行きたいと思います。
- ・説明の言葉の早さがゆっくりだった為聞きやすかった。グラフや言葉の説明文の文字の大きさが小さかった所があった為、見づらかった。
- ・食生活が大変な宝になるもの、これからもしっかりと栄養素を考えて行こうと思っております。余り外食しておらず、これからも目下、手作り食で楽しんで行こうと思っております。
- ・フレイルという事を知り有意義だった。
- ・ゆっくりで話が分かりやすかった。
- ・市民向けのことばを選んでほしかった。たのしい食事の話をしてほしかった。糖尿病患者に口腔ケア指導管理料をもうける必要あり。
- ・定期的に歯科検診の必要性が再認識できました。現在3ヶ月に1度手入れに通っていますが、あきれずに続けようと思いました。
- ・糖尿病と歯周病の関係がわかった。これからは口の中も注意して、よくみるように歯科医にかかろうと思った。
- ・歯周病治療中です。理解しやすい内容。
- ・OHP字が小さい、見えない（題目は見える）OHPのコピーなど資料が手元にほしい。食事療法、資料は手元にほしい。
- ・ゆっくりで大変良かった。
- ・歯の治療をすることで、糖尿病がなくなることは知らなかった。
- ・ゆっくり、はっきりとした言葉で、非常に分かりやすかった。歯科との連携の必要性がよく分かった。
- ・高齢化に伴い“フルレル”という事も教わり、勉強になりました。
- ・健康長寿に心がける機会をいただきました。ありがとうございます。
- ・食事療法の重要性と体重の管理が必要。
- ・正しい歯のメンテナが重要である。ブラッシングをていねいにする。
- ・食事の順番、野菜→肉→お米と勉強になった。本日より取り入れていきます。
- ・くわしく話をされていた。わかりやすかった。
- ・食事療法、参考になりました。歯周病の内容、勉強になり、糖尿病に限らず全身状態にも影響するので、今後しっかりケアしていきたいと思えます。

## 当医師会に対するご意見、ご希望

- ・口の健康、食事に気をつけて生活していきたいと思います。たいへんためになりました。ありがとうございました。
- ・今回のような具体的な事例を入れてご講演をお願いしたい。
- ・本日はありがとうございました。準備、おつかれさまでした。今後とも宜しく願います。
- ・今後とも健康維持のための講座を希望します。本日はありがとうございました。
- ・とても勉強になりました。家族に話したいと思います。
- ・健康のために気を付けていきたい。
- ・今までは大体参加しておりましたが、今後は高齢（加齢）になり参加がむずかしくなると思います。口腔をきれいにしていくことの大切さわかりました。大まかには関心を持つこと分かりました。
- ・講師選びに対象者（高齢者）を考慮して欲しい。
- ・会場の大きさからすると来場者が少ないと思う。もっとアピールが必要と思う。パワーポイントの一部でも良いので、重要な点のプリントが欲しかった。
- ・とてもいいにわかり易いご指導を頂きました。歯（歯周病）と全身病との関係など今後の生活の仕方に参考にさせて頂くつもりです。
- ・これから健康で生活するのにとても大切なお話だと思いました。参加者がもっとたくさんいても良かったのではと残念です。もっと PR するとか、いい方法はないでしょうか。
- ・糖尿病予備軍の人対象の話がうかがえたかった。その他の身近にある勉強会があれば参加したいと思いました。
- ・知識のない私達でもわかりやすくご説明いただきありがとうございます。このような講座をいろいろの所でやって欲しいと思います。
- ・大変勉強になりました。（長生きに気をつけます）
- ・日々健康に留意しての食事、体力に応じた運動量などの必要性を強く感じた。他種々の関連性等々。このような機会をもうけて頂き有難く思っています。
- ・精神病の方を地域で支えるために、どのようにしていけばいいか、糖尿病の方とどのようにかかわればいいのか等を教えていただければと思います。
- ・都合がつく限り何回か公開講座に参加させていただく機会があり大変ありがたいと思います。年々歳はとっていきますが、毎日元気で過ごすことが一番の幸せであり、また喜びでもあります。このような講座が今後とも開催されますよう希望いたします。
- ・無知であることは恐いことであるという立場で機会あることに公開講座に参加するようにしています。塩谷郡市医師会におかれましても、このような講座を開いておられることに感謝しています。
- ・定期的に開催して頂いて。せっかくの機会を今後とも期待して、参加したいと思います。お友達を誘って参加したいと思っています。ありがとうございました。
- ・出来る限り参加したい。
- ・健康に留意するようになりますので、事今も関心の高いテーマにしぼって、開催して欲しい。
- ・市民対象に今どきのテーマでの講演を期待しています。健康な地域づくり（高血圧、糖尿病との関係など…）をしている地域の紹介や分析など、社会的な視点のものも良いかと思います。
- ・かぎられた時間で毎年公開講座を開いてくれるのは大変勉強になります。
- ・講演会では先生の話をよく聞きたいのですが、メモを取るときのがすことが多々ありますので、大事な所は説明、パンフレットのようなものがあるとよいなと思いました。
- ・毎年多方面の医療を一般市民が分かりやすく話して頂き有難く思っております。
- ・施設で働き認知があり口腔ケアの拒否が毎回あり、どう声かけしたらやってもらえるか、毎回声かけに苦労しています。今日の研修を参考に声かけしていけたらと思います。ありがとうございました。
- ・現在歯医者に通院しております。時間がかかり過ぎる位でじれったい感じがしておりますが、身体と同じ様に歯の方も健康でありたいもの。しっかり完治するまで頑張ってみます。

- ・歯の事をもっと知りたいと思いました。
- ・毎年参加しています。是非続けて下さい。
- ・初めての参加でした。次回も参加したいと思います。
- ・すいがんと肺がんの早期発見の検査等について教えてほしいと思います。
- ・暗いのでメモがとりにくい。
- ・講座の PR がたりないのでは、今回たまたま分かったため。市役所に行けば分かったと思うがあまり行かないため。虫歯のない少ない人生、子供→大人、高齢者まで虫歯がない人はどうすれば出来るか。
- ・歯科定期受診を広く勧めようと思います。ありがとうございました。
- ・次回も参加したい。
- ・大変わかりやすく良かった。
- ・大変良かった。
- ・勉強になりました。次回も参加致します。
- ・公開講座ありがとう。