

報告書名：歯科保健医療機関における生活習慣改善支援のシステム化に関する基礎調査

研究者名：稲葉大輔<sup>1)</sup>、佐藤 勉<sup>2)</sup>、佐藤 保<sup>3)</sup>、田沢光正<sup>4)</sup>、笹田陽子<sup>5)</sup>、米満正美<sup>1)</sup>

所 属：1)岩手医科大学歯学部予防歯科学講座、2)日本歯科大学衛生学講座、

3)(社)岩手県歯科医師会、4)岩手県環境保健研究センター保健科学部

5)盛岡大学短期大学部食物栄養科

## 要旨

健康寿命の延伸と QOL の向上が追求されるなか、歯科医療の現場でも、歯の延命のみならず、禁煙サポートに代表されるような生活習慣の改善に直結した支援が求められつつある。それには、保健医療従事者が自ら健康習慣の実践者として、手本を住民に示さなければならない。そこで、本研究では、歯科保健医療従事者の健康習慣に関わる認識・姿勢と実践状況、ならびに住民への生活習慣改善支援の実態を調査し、歯科保健医療が QOL の向上と健康長寿に貢献できる具体的な方向性について検討を試みた。対象は、岩手県、神奈川県ならびに東京都内の歯科診療所開設者である歯科医師会員、ならびに同所に勤務する歯科衛生士とした。調査は自己記入・無記名の質問票により行った。内容として、基本属性、全身状態、主観的健康感、健康習慣、患者の生活習慣改善支援への考え、などを設定した。回答者は合計 89 名(男性 35 名、女性 54 名)で、歯科医師が 38 名(平均年齢:44.4±7.1 歳)、歯科衛生士が 51 名(38.9±9.7 歳)であった。身長と体重から算出した BMI が 25 以上の肥満者率は、歯科医師が 28.9%(平均 BMI:24.2±3.3)で歯科衛生士(2.0%、平均 BMI:18.4±6.5)よりも有意に高い値を示した。主観的健康感については、全体のおよそ9割が「健康」(30%)または「まあ健康」(60%)と回答していた。ただし、全体では 64%が健康法や健康習慣がないと回答し、全体の約 60%が年に 1 回以上の健康診断を受けていなかった。また、78%が年に 1 回以上の歯科検診を受けていなかった。軽い運動を日課にしていない者も 76%あり、健康のための呼吸法の実践者もわずか 15%であった。食生活については72%が加工食品を避け、52%が「腹八分目」を心がけており、75%が魚介類を週 3 回以上食べていた。「ほぼ毎日食べる」とする率は、乳製品では 66%、大豆製品では 64%、果物については 56%であった。生活面では、67%が規則正しい生活をしていると自己申告しているが、45%は睡眠が十分ではないと回答している。さらに、たばこを毎日吸う歯科医療従事者は 19%であった。職種別では、歯科医師の喫煙率が 34%で、歯科衛生士(8%)や、従来報告されている医師の喫煙率(27.1%)よりも圧倒的に高かった。生活面では、47%が夜中の 12 時以降に就寝することが週 3 回以上あると回答し、起床時の疲労感が週 3 回以上あるという者が 54%にのぼった。こころの健康に関連して、全体の 69%が時間に追われてると感じていた。総じて、今回の調査対象では、あくまで平均像としてではあるが、自ら住民に手本を示す立場の歯科医療従事者となるためには、生活習慣を改善する経験を十分に積む余地があると結論された。なお、90%以上は歯科クリニックでも生活習慣改善支援が必要であると考え、また、同じく、歯科医療従事者は健康習慣の実践者であることが望ましいと思っていた。これらの背景から、歯科医療機関での生活習慣改善支援は、具体的な実現に向けて取り組むべき課題と考えられた。