

大晦日とお正月

十二月を師走(しわす)と言います。平安時代末の「色葉字類抄(いろはじるいしょう)には、師たる僧侶が仏事で馳せる月だから「師馳(しは)す」とあり、この頃には、すでに師走と呼ばれていたことがわかります。



年の瀬という、大掃除。でも、なぜ、大掃除をするのでしょうか。新年を気持ち良く迎えるため?いいえ、本来は年神(としがみ歳神)様をお迎えするための準備なのです。

年神様は、お正月に各家庭へ幸福をもたらしに来る神様で、正月様・恵方(えほう)神・大年(おおとし=大歳)神など地方により様々な呼び名があります。元来は、穀物神や祖霊神であると言われていました。

この神様が来てくれないと、一年の幸福が約束されません。新年がはじまらないのです。ですから、家中を掃き清め(大掃除)、門松を立てて神様が来られるときの目標となる依代(よりしろ)とし、貴族が飾った蓬菜台



(長寿延命の置物=写真)と、年神様への供え餅が融合した鏡餅などを飾り付けて、来ていただけるようお迎えの準備をしたのです。今日は、見事なまでに年神様の部分が欠落し、習慣的になっていますが、長生き出来るようにと、年越しそばを食べても、年神様を忘れていては効き目がないのでは…と思うのです。

元日(古くは立春)の朝に汲む水を若水(わかみず)と言います。その水を年神様に供えた後、お茶(大福茶)や雑煮に用いると邪気を祓えると言われていました。地域によっては、家長(男)の役とされ、正月の雑煮は男が作る風習が残っているところもあります。

出雲大社宮司で、東京府知事・司法大臣を歴任した千家尊福(たかとみ)男爵が作詞した「一月一日」の歌。
 年(とし)のはじめの例(ためし)とて。
 終(をは)りなき世(よ)のめでたさを。
 松竹(まつたけ)たてゝ門(かど)ごとに。
 祝(いは)ふ今日(けふ)こそたのしけれ。

どうぞ、良い年をお迎え下さい。

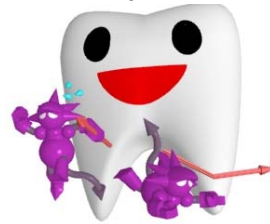
口の中だけの問題ではない! 歯周病

歯周病はどんなイメージでしょうか? 「老化現象?」、
 「若い人には関係ない?」

歯周病は歯のまわりに起こる細菌感染症です。歯のまわりとは、歯ぐきや歯を支える骨(歯槽骨~しそうこつ)などのことです。

以前は「歯が抜ける病気」という程度の認識でしたが、今ではおよそ歯とは関係なさそうな病気(がん、肺炎、動脈硬化、認知症、関節リウマチなど)との関連が注目されてきています。また、早産、低体重児出産へつながるケースも指摘されています。

歯周病の原因=歯周病菌は歯ぐきの血管に入り、やがて血管を介して全身に広がって行きます。また、からだの中では、歯周病の炎症によっていろいろな物質が作られます。これが全身のいろいろな場所に悪影響を及ぼします。



<その1 動脈硬化>

動脈硬化は血管の内側にコレステロールのコブが出来ます。これが、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。歯周病菌はコレステロールのコブを出来やすくしたり、血管の壁を傷つける作用があると考えられています。事実、動脈硬化の患者さんの血管から歯周病菌も見つかっています。

<その2 肺炎>

今、介護を行う現場では口内ケアが話題になっています。これは、食べ物、唾液を誤って肺に飲み込んでしまうことで起きる肺炎=誤嚥性肺炎の存在です。誤嚥性肺炎を起こす細菌のひとつに歯周病菌があるからなのです。

<その3 妊婦さん>

歯周病によって体内に作られる「プロスタグランジン」は子宮を収縮させて陣痛を促します。そのため早産や低体重児出産のリスクが高まります。

<その4 糖尿病>

歯周病で出来る「炎症性物質」のひとつ、TNF-α(ちょっと難しいですね)は、血糖を調節する役目のインスリンの働きを邪魔するので糖尿病が悪化するとされています。また糖尿病はからだの免疫力を低下させますので、口の中の細菌が増加→歯周病もより悪化してしまうのです。



では、どうしたらいいのでしょうか?
 今回は、歯周病予防のため、歯周病のリスク因子についてお話し致します。

参考文献:「ここが聞きたい! 名医に0
 万病のもと! 歯周病」

NHK Eテレ 2011年10月1日放送