

ほぼ健康な方を対象とする

歯周病は動脈硬化の一つ

小西和憲

免罪符

- 筆者はインターネット・エンジニアであり、医学をちゃんと学んだことはない。 歳も取り、近年、健康を害する兆候を観察したので、ネットで情報収集したものをベースに、自ら実践した上で、本資料を作成した。
- このプレゼンは既に病人となっている方を対象としていません。ここで勧める健康法を実践して、仮に、病気を発生したり、病状が重くなっても、筆者は責任を取りません。

血管系

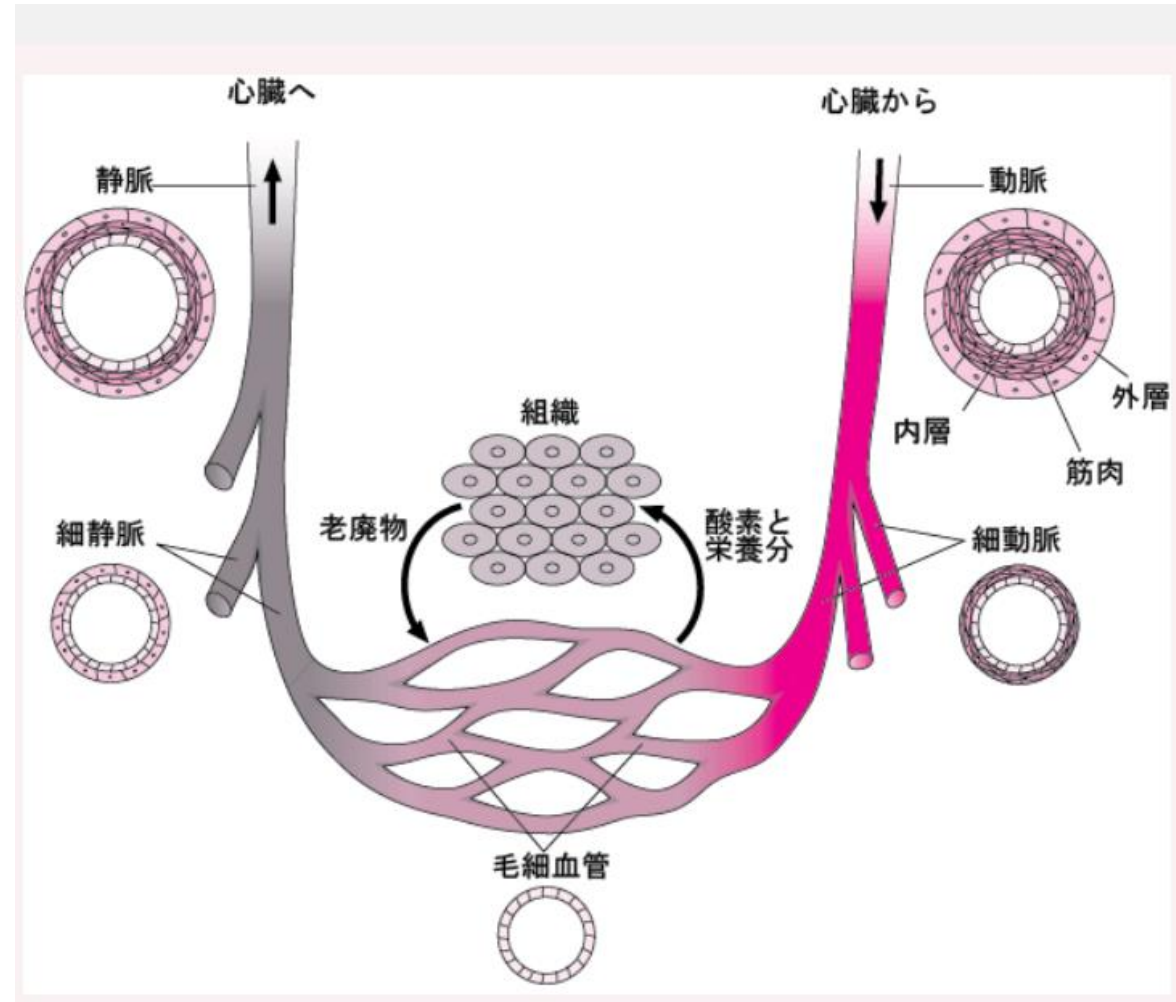
血管は

- 酸素と栄養分を運ぶ **動脈**
 - 老廃物を運び出す **静脈**
 - 臓器等と連携する **毛細血管**
- に分けられる。

さらに、太さにより

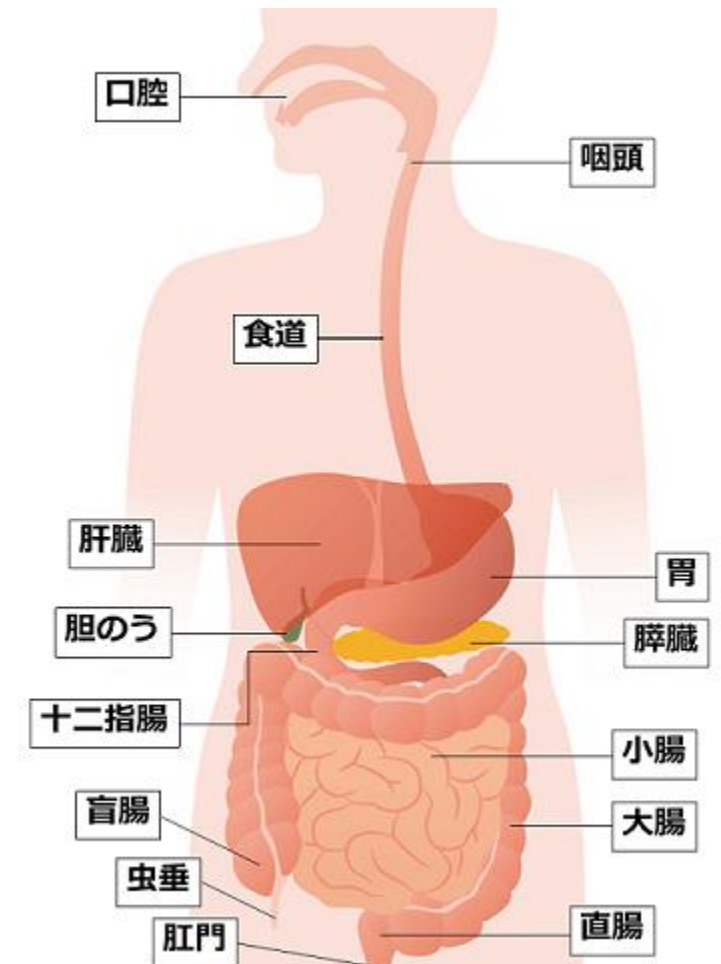
- **動脈** / **静脈**
 - **細動脈** / **細静脈**
 - **毛細血管**
- に分類される。

動脈は筋肉が厚く、
細動脈の内径は 0.1 – 0.2 mm程度



消化器系と消化液/ホルモン

- **胃液**：食べ物の消化・殺菌等
- **胆汁**：肝臓で作られ、胆のうを経て、十二指腸へ送られ、脂肪の乳化・消化を助ける
- **膵液**は十二指腸へ送られ、
 - **ホルモン・インシュリン**：血糖を細胞へ取り込む
 - **ホルモン・グルカゴン**：低血糖時に、蓄えている肝臓から血糖を取り出す
- **酵素スクラーゼ**：小腸で、炭水化物をブドウ糖に分解する。ブドウ糖は、小腸の絨毛で静脈へ吸収され、血糖となる。

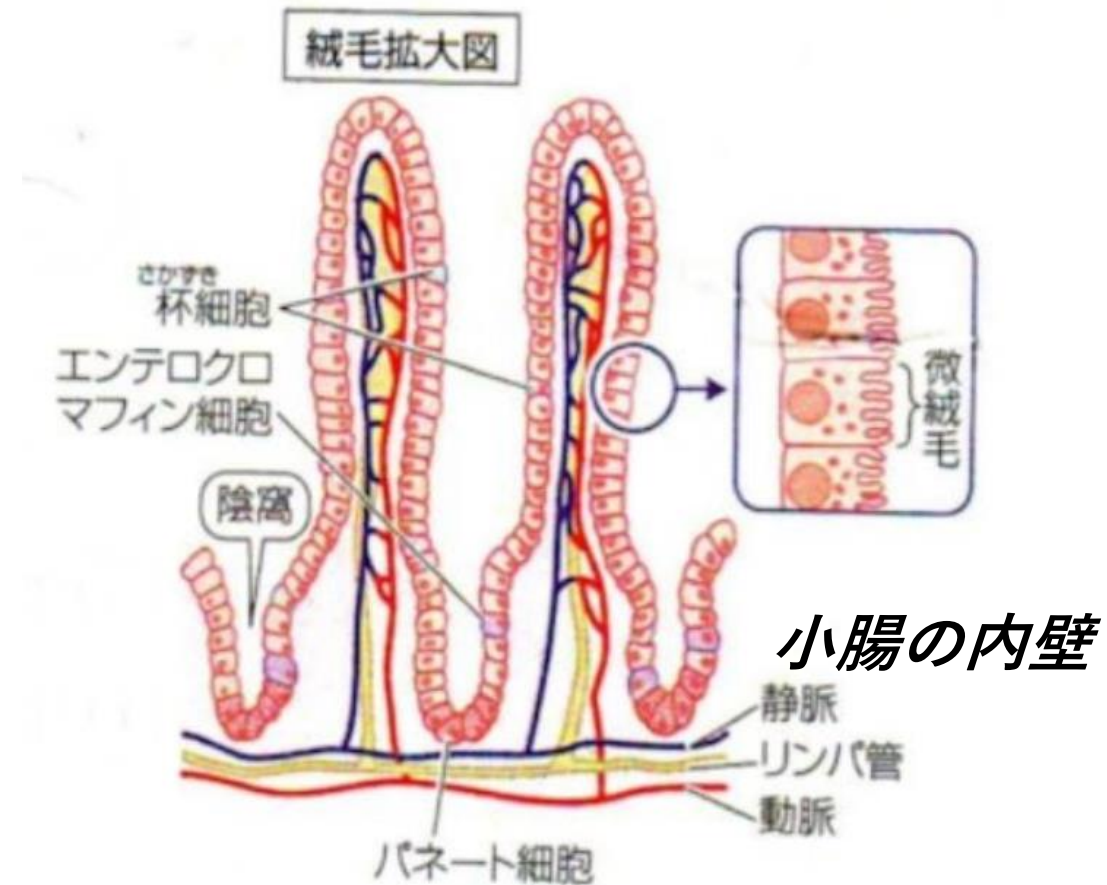
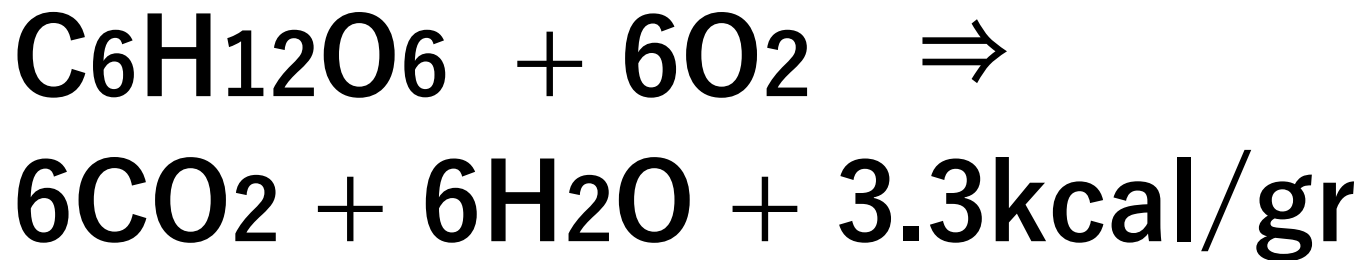


絨毛内の静脈に吸収されたブドウ糖は細胞へ運ばれ、酸素と結合・燃焼する

血糖 = 血液中のブドウ糖である。

酸素は鉄を含むヘモグロビンが運ぶ

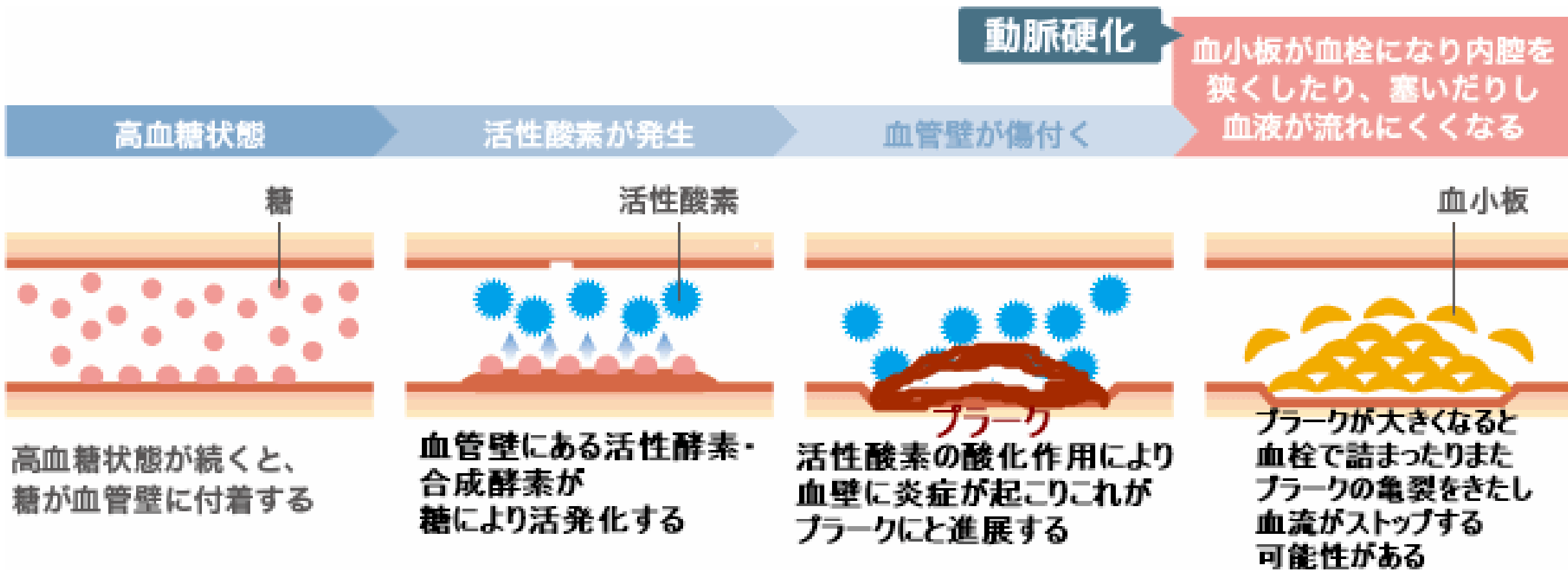
ブドウ糖が酸素と結合・発熱：



活性酸素 (H_2O_2 , NO等)の功罪

- 酸素 O_2 はエネルギー発生に必要なもの。
- 活性酸素(安定物質 H_2O 、 NO_2 に比べ、 O が余分/不足)は
 - 適度な量では(不安定=活性で)殺菌力を持ち、健康維持に必要。
 - 高血糖や加齢により異常に増えると、血管壁を傷つけ出血させる。

https://www.d1yk.co.jp/info_health/2014/07/post-17.html



活性酸素の役割・攻撃性と抗活性酸素

- 活性酸素は、安定した分子と比較して、酸素元素が多い or 少ない分子式で構成される：水 **H₂O** vs. 過酸化水素 **H₂O₂** , また二酸化窒素 **NO₂** vs. 一酸化窒素 **NO** と表わされる。
- 白血球から産生される活性酸素（過酸化水素など）は、体内の免疫機能や感染防御の**役割**を担います。また細胞間のシグナル伝達、排卵、受精などの生理活性物質としても利用されます。
- しかし、そばの分子から電子を奪って酸化・炎症させ、自分自身は安定した分子になろうとする**攻撃性**をもっています。
- 動物の腎臓や肝臓では、**抗活性酸素**を作り・活性酸素を中和していますが、加齢とともに、生産量が追いつかず、中和されない活性酸素が病気（関節痛、アルツハイマー型認知症等）を引き起こしています。

脳卒中

血管がつまるタイプ

血管が破れるタイプ

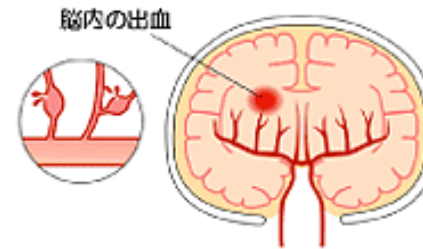
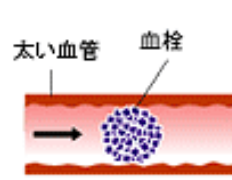
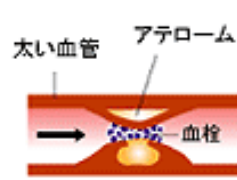
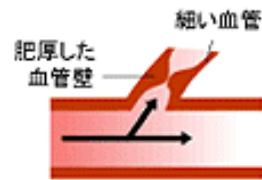
脳梗塞 一過性脳虚血発作

脳出血

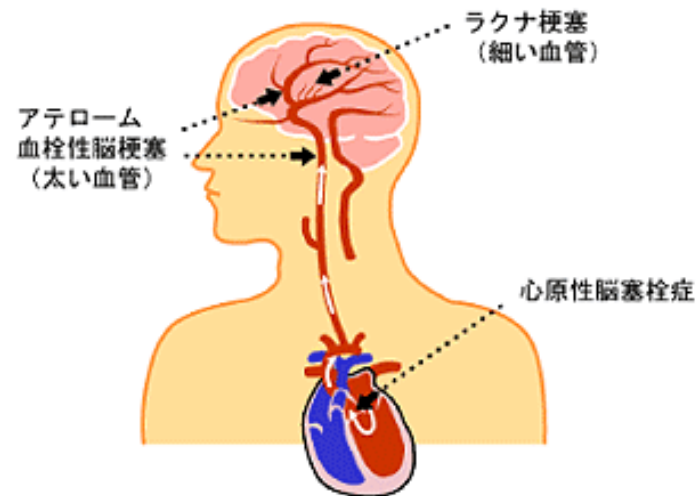
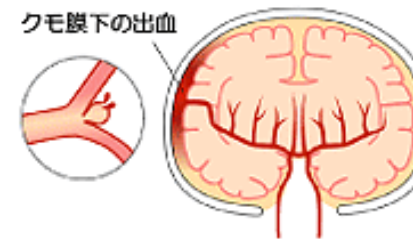
ラクナ梗塞

アテローム血栓性脳梗塞

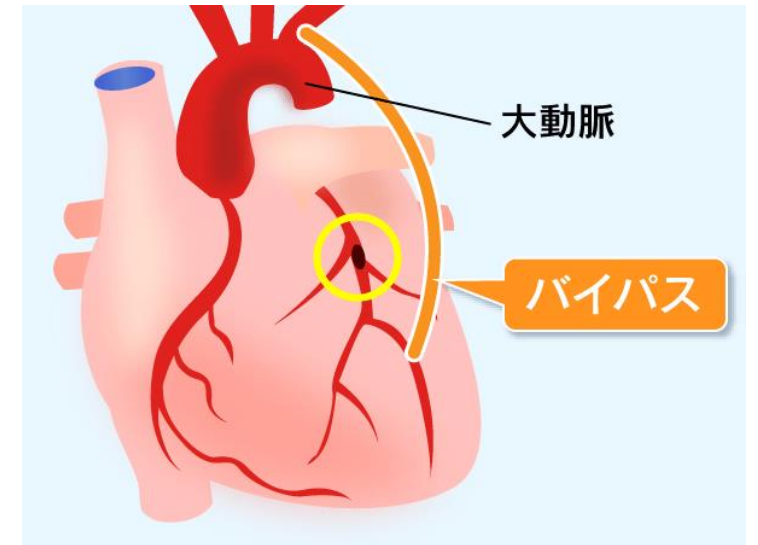
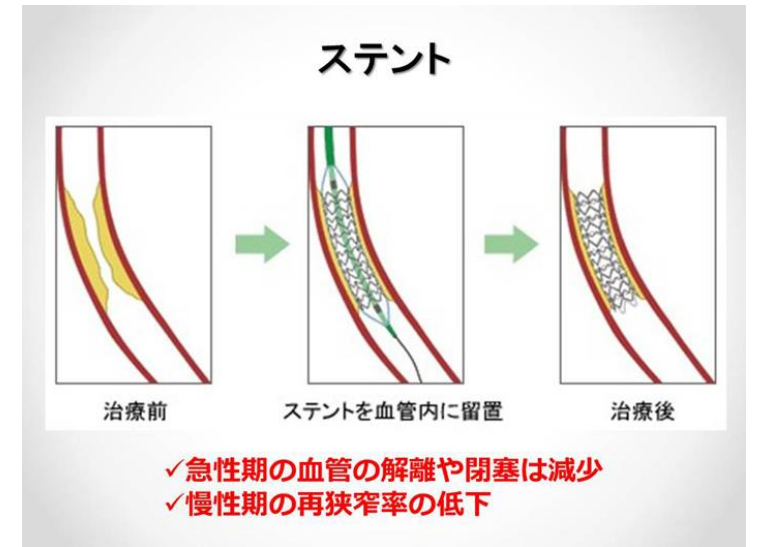
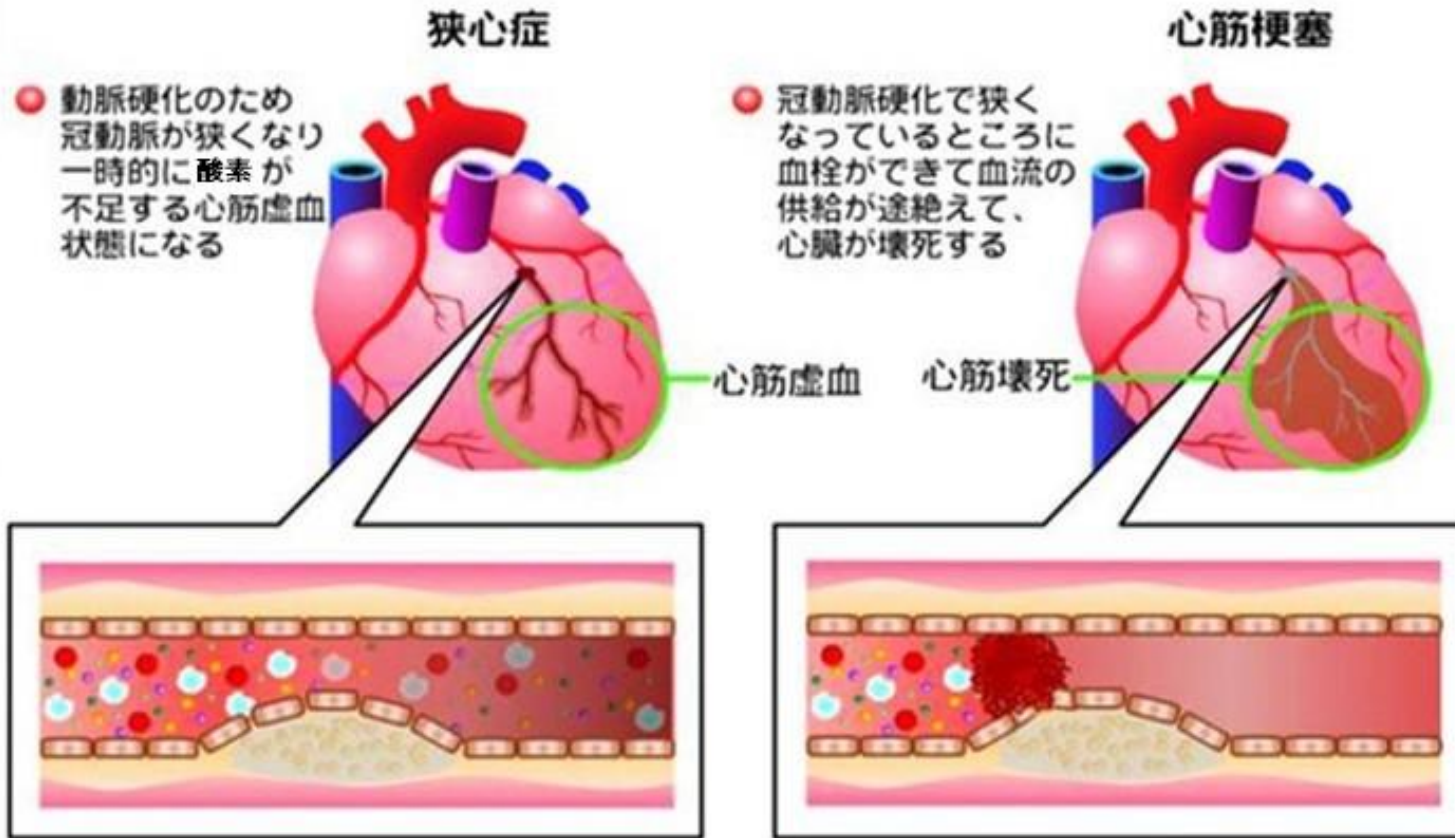
心原性脳塞栓症



クモ膜下出血



狭心症と心筋梗塞のちがい



医師免許、 歯科医師免許、 東洋医学

- **西洋医学**：医師も歯科医師も西洋医学に基づく教育を受けていて、教育に基づき忠実に治療する～一般に、東洋医学を無視する。
- **東洋医学**：指圧、按摩、鍼、灸、湯治、温熱(by 肥塚さん)
- 我々はどこかを病んでいると思うと、素人判断で医者を選び治療してもらっている。一方、日本医師会は何でも相談してくれる「かかりつけ医」を持ちましょう、と勧めている。
- そのかかりつけ医が患者の病気に習熟していず、さらに、他の医院を紹介しない場合、怖い事態が発生することもあり得る。
- 本稿は最適な治療(同時に複数も可)の選択に役立つことを目指す。

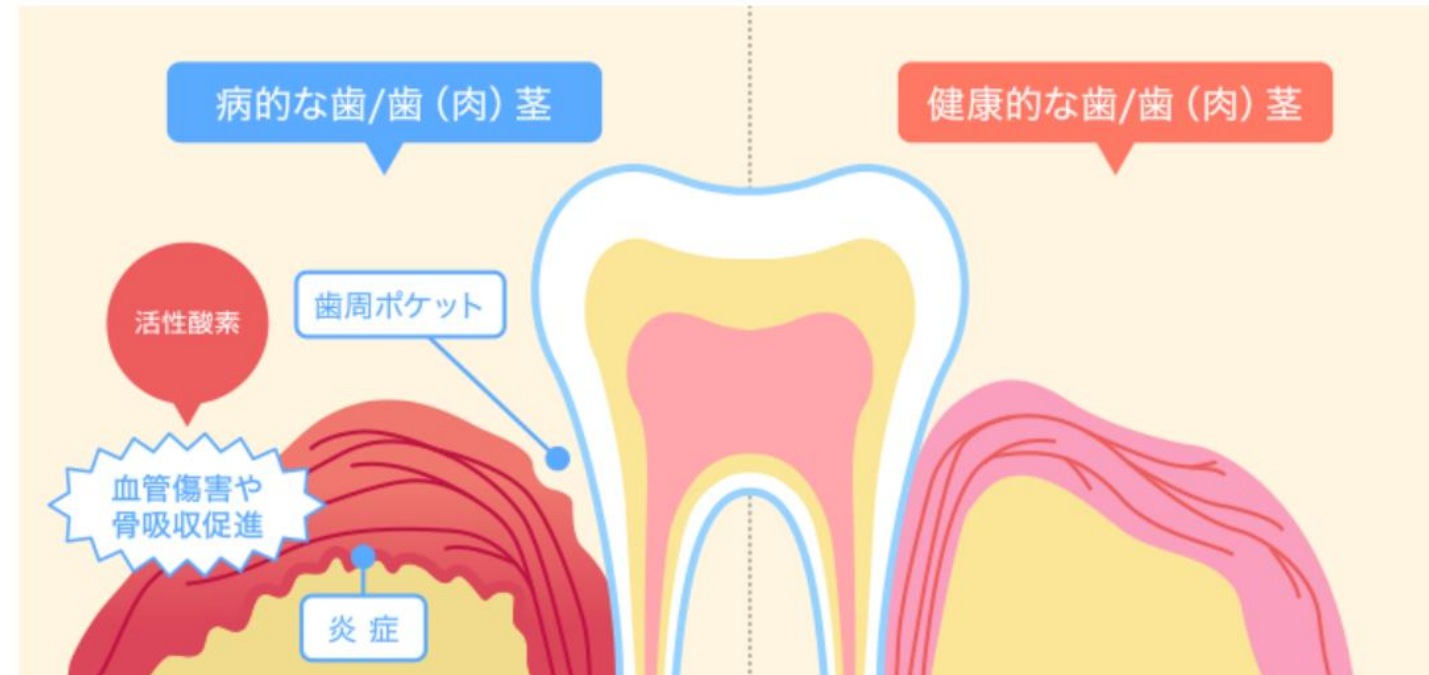
歯周病は動脈硬化の一つ

歯茎には**細動脈、毛細血管、細静脈**が走っていて、ブドウ糖、酸素等を送り、炭酸ガス等を排出している。しかし、体調が落ちると、活性酸素が増え、悪玉(LDL)コレステロールを酸化させ、血管を細くして、**細動脈等は動脈硬化・栄養失調を引き起こす。**

<https://www.food.hayashibara.co.jp/library/3/>

歯と周囲組織や血管への活性酸素の影響

- 健康な歯茎はピンク色をしているが、動脈硬化で**栄養失調**となった歯茎は赤黒くなり腫れる。
- **歯周ポケット**ができ、歯垢（プラーク）が溜まり、歯周病菌がますます繁殖する。
- 活性酸素もさらに増え、歯茎を傷つけ、出血させると、歯周病菌は**歯茎を化膿させ、異臭を放つ**ようになり、ついには、**歯が抜ける**。



歯周病菌は全身に回り、病気を起こす

歯周病の罹った人は、異臭を放ち、近しい人を不快にするだけでなく、**血液や唾液を介して、自分だけでなく、周囲の人にも病気を感染させる。**

歯周病菌(300種もある)は歯石や歯垢の陰に潜んでいるため、**抗生物質や殺菌剤だけでは駆除できない~力ずくの治療。**

<https://www.jacp.net/perio/effect/>



軽度な歯周病を私は指圧で治しました

- 約30年前、歯周病の知識も持たず、歯茎に違和感・痺れを感じて歯医者を訪ねたら、医師に「歯周病です。次回から治療しましょう」と言われた。
- 歯医者へ通うのを止め、**頬の上から歯茎を叩き・押圧**したら、まず「歯茎の強い痺れ」を感じた。さらに続けると、マッサージ機を当てた背中に感じたように、歯茎の痺れが痒みに変わった。
- 「血液が流れ始めたのだ」と理解し、数10分/日の歯茎指圧を続けると、歯茎の痒みが次第に軽減し、1か月で完治した。
- 以後30年間、適度な指圧を続けているが、歯医者に「極めて健康な歯茎です」と言われている。

私は歯医者による歯周病治療は経験したことがなく、上記の自己流施術との比較を述べることができない。

イソジンうがい薬を活用しています

- 就寝前に歯間ブラシを使っていますが、歯茎に小さな傷や腫れがある場合、歯間ブラシに原液を一滴を付け、患部を消毒。
- イソジンうがい液を20倍に薄めて（うがい液として使用時の濃さ）、これを鼻炎スプレーの空き容器に入れ、
 - うがいスプレーとして使用～通常のうがいよりも少量の薬で済みますので、喉に少しでも違和感があれば、喉を開き気軽に頻繁に噴霧しています。
 - 鼻炎スプレーとしても使用しています～よく効きます。

この箱の裏面に書かれているように、アナフィラキシー症状が起これば、直ちに停止すること。また、甲状腺が弱い方も使用不可。



結び

- 本稿は万病の基と言える、動脈硬化に関心のある人、軽度な動脈硬化を感じている人を対象としています。
- 既に重度な動脈硬化を患っている方は医師や歯科医師の診療を速やかに受けてください。
- 初期の歯周病に関しては、指圧が有効であることを、筆者の体験に基づき述べた。これは、西高同期の正路さんの恩師・妹尾先生が提唱した、「血管マッサージ」を歯茎の血管に適用したものである。
- 内臓に届く力で指圧・マッサージできれば、その臓器の動脈硬化の改善に効果があると期待できよう。
- 動脈硬化対策として、抗活性酸素のカプセル錠 **αリポ酸** (alpha lipoic acid) が市販されていて、新田さんと愛犬が服用中一老犬も元気を回復した～皆様もお試しを！。

謝辞

- 下関の赤間で歯科医院をしている、西高同期の鈴木任さんにこの資料を読んでいただいた。本稿には間違いは書かれていない。ただし、歯科医の立場からすれば、歯科医による**日常の掃除が重要**であることを強調した方がよい。歯周病の進行具合等は患者により大幅に異なり、庶民に一般的な知識を伝えるのは危険な場合もある、との意見であった。
- ニューヨークの医師・新田和子さんはこの資料を査読してくれた：
 - **活性酸素**の発生源と介在する酵素、
 - 活性酸素の役割と異常に増えた際の危険性、
 - 活性酸素の功罪を示す図の説明を補強してくれた。さらに、
 - この危害を抑えるための**抗活性酸素**が腎臓や肝臓で生成されていること等を教えていただいた。しかし、素人の私では、これらを詳述することは難しかった。また、
 - 合成された抗活性酸素剤 **αリポ酸**を新田さんも愛犬も服用し、愛犬の関節炎や膵臓炎がこれで治癒されたことを教えていただいた。我が家でも私と14歳の柴犬がカプセルを分割・仲良く服用し始めたが、私の腰膝痛はいくらか改善した。

謝辞（続き）

- 岡山の医師・正路浩二郎さんもこの原稿を査読してくれた：
 - 小腸で炭水化物をブドウ糖へ分解する酵素名のミスを指摘してくれ、さらに、
 - α リポ酸は厚生労働省により既に「ビタミン様物質」として承認されていること、
 - 新型コロナウイルス感染を阻害すると、2/8に長崎大学が国際誌に発表したサプリメントは5-アミノレブリン酸であり、 α リポ酸ではないことを教えてくれた。
- 3名の医師：鈴木さん、新田さん、正路さんも「歯周病は動脈硬化の一つ」という筆者独自の記述に初めは抵抗を示された。しかし、両病気には非常に強い相関があることを認め、最後はこのタイトルを容認された。
- 最後に、神奈川県でテルミー治療を行っている斎藤博徳さんが丁寧に読んでくれ、細かなミス等を指摘してくれた。