

特定非営利活動法人 日本咬合学会 ご報告 2020年度臨床研修Webセミナー

令和2年11月15日～11月25日に、特定非営利活動法人日本咬合学会2020年度臨床研修セミナーがWebセミナーとして開催されました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当学会において初の試みでありましたが無事成功を収め、来年の第25回学術大会のWeb開催への大きな足掛かりとなりました。

これはひとえに故・伊東将悦先生の多大なるご尽力による賜物であります。

特に今回は感染拡大が叫ばれている中で外に出られない先生や当日予定が合わないという先生にも、ご自宅や診療所で予定が合う時にWeb上で参加が可能であったために大変参加されやすかったのではないのでしょうか。

また、視聴可能期間を長く設けて頂いていたため何度も繰り返し確認することができ大変有意義なセミナーとなったと思われます。

< 参加された先生の声 >

今年度の臨床研修セミナーは今般のコロナウィルス禍を避けるべく故伊東将悦会長の指導のもとWebセミナーという形で行われました。

初の試みであり、伊東先生は上手くいくかどうか本番までとても心配されていましたが、私にはとても充実したセミナーとなりました。

参加された先生方もきっと満足されたのではと思っています。

丸山剛郎教授におかれましては、午前中の講義からお昼を挟んで最後の質疑応答まで長時間にわたりボリュームたっぷりとそして細かく教えていただきました。

特に私は東日本部会所属なので収録の時から参加することができ、現場での生の講義も受講できたのでWebセミナーでは得られないものもありとても良かったです。

今回のWebセミナーは数日に渡りいつでもしかも何度でも視聴することで画像を止めることもできたのでとても良かったです。

特になかなか理解できなかった、ロルフイング、テンセグリティやアナトミートレインのところなどは繰り返し何度も聞くことができ、また、画像をとめることもできたので、理解に時間がかかる私にとっては考えたりしながらノートもとることができ、とても助かりました。

ありがとうございました。

最後に

収録の時は丸山教授の講義と一緒に受講することができ、その夜丸山教授、原田先生とお酒を飲んだ伊東先生の突然の訃報には言葉を失いました。いつも声をかけていただき、これからもご一緒できるのを楽しみにしていたので残念でなりません。

塚原 隆

免疫力アップでコロナウイルスと戦う！

— 顎ずれ矯正治療の効果とそのエビデンス —



栗本武俊・栗本慎治・御坊市くりもと歯科医院/澤口俊之・武蔵野学院大学大学院教授/丸山剛郎・大阪大学名誉教授 共同研究より

コロナウイルスが世界を席巻している中、我々人類は細菌・ウイルスに屈してしまうのでしょうか？

今、多くの研究者がコロナ撲滅のためにワクチンや新薬の開発に取り組んでくれています。ひたすらワクチン開発を待つのみでしょうか？

いいえ！我々には強い味方があることをご紹介します。

それは、人が持つ免疫力を上げることです。

免疫力とは、読んで字のごとく、疫（病気）を免れる力のことを言います。

みなさんも聞いたことがあるかもしれませんが、私たちはNK細胞という免疫細胞を持っています。NK細胞は、体内にウイルスが侵入するなどの異変を察知すると、真っ先に細菌にアタックしてくれます。

人間は1日に1兆個の細胞が作られています。その中で5千個ほどの不良品、いわゆるがん細胞が出てまいります。

このがん細胞をせっせと食べてくれるのもNK細胞です。

我々が癌にならずにすんでいるのは、このNK細胞のおかげといっても過言ではありません。しかしNK細胞の活性(ウイルスや癌細胞を攻撃するパワー)は、20歳代をピークに40歳代になると半減し、70代では1割程度まで低下します。このことは、中高年がコロナで重篤化したり、発癌率が上がるのに関連しています。

NK細胞の弱点は、ストレスが続くと活性力が落ちるという特徴を持っています。ストレスの多い人が、抵抗力が落ちたり、癌にかかりやすいというのもこのためです。



きめ細やかな営業ネットワークで、全国をカバーいたします。

- 貴金属リサイクル
- 医療用廃棄物の無害化処理・リサイクル
- 処理実績報告書の作成サポート
- 電子マニフェストシステム対応

アサヒホールディングス株式会社 東証一部上場:5857
アサヒプリテック株式会社

ASAHIPRETEC

貴金属事業部
〒100-0005 東京都千代田区外千代田1-2-12 サヒリアーク
TEL: 03-5561-1800 FAX: 03-5561-1822 E-MAIL: www.asahipretec.com
■営業所/札幌、仙台、仙台、岩手、宮城、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、静岡、岐阜、愛知、富山、石川、福井、長野、新潟、山梨、甲府、長野、富山、石川、福井、新潟、山梨、甲府

一般的にNK細胞を増やすには、よく笑うこと、よく寝ること、有酸素運動などがよいと言われております。これらができれば苦労しないのですが、運動嫌いな人、ストレスが多い人、不眠症の人に、打つ手がないのでしょうか？大丈夫！！

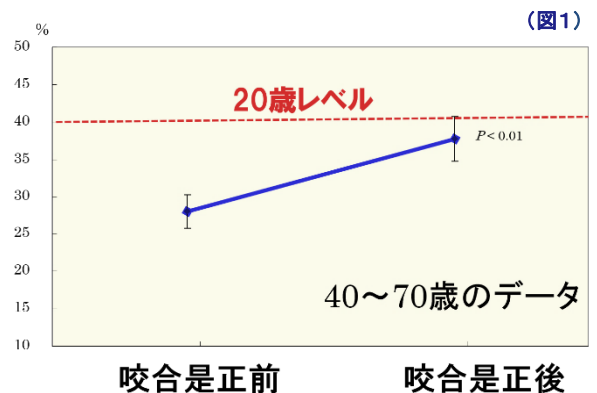
顎ずれ矯正治療で、免疫力アップ、不眠解消、ストレス軽減されることが、私たちの研究から証明されましたので報告します。

まず研究1として、顎ずれ治療前・後で、免疫力で大変重要なNK細胞活性に変化があるのかを検証しました。(特定非営利活動法人 特定非営利活動法人 日本咬合学会 21回大会報告)

研究の方法は、丸山剛郎大阪大学名誉教授の指導のもと、和歌山県御坊市のくりもと歯科医院で顎ずれ治療を行ない、この研究に同意してくれた40歳以上の患者さんに治療前と治療後でNK細胞の活性を調べました。

(治療前に活性力が高かった人は省き、活性力の弱かった24名の患者さんを調べました。)

研究1の結果を下記の図1に示します。咬合是正前とは顎ずれ治療開始前の状態で、活性力が平均約28%でしたが、顎ずれ治療終了後、20歳レベルの活性力40%に対して40~70歳の方々の平均が35%を超えました。顎ずれ治療後にNK細胞活性が20歳レベルまで改善し、免疫力向上に効果があることが分かりました。



分析は澤口俊之武蔵野学院大学大学院教授による

もうひとつ免疫力に大きく関係するホルモンに、コルチゾールがあります。私たちのからだは、健康を維持するために神経系、内分泌系、免疫系が運動して働くような仕組みになっています。特にストレスなど心(精神)と免疫については、脳内から出る内分泌系ホルモンが密接に関係しています。

免疫力アップでコロナウイルスと戦う！ — 顎ずれ矯正治療の効果とそのエビデンス —

ストレスにも良性のポジティブストレスと悪性のネガティブストレスがあります。良性ストレスを克服したとき感じる幸福感・達成感により分泌されるセロトニン・ドーパミンと言った脳内物質は免疫力をアップさせます。(ドーパミンは出過ぎると悪玉ホルモンに移行します)

悪性ストレスを受けると出てくる典型的なホルモンにコルチゾールがあります。

コルチゾールが多量にでると免疫力を低下させるだけでなく(NK細胞の活動を抑制する)、うつ病や血圧・血糖値を引き上げます。

研究2では、顎ずれ治療前・後で、悪性のストレスが長期間続く時にでるコルチゾール値が変化するか調べました。

方法は、丸山剛郎大阪大学名誉教授の指導のもと、くりもと歯科医院で顎ずれ治療を行った40名で術前、治療開始1か月後、治療終了後の3回採血させていただきコルチゾール値を調べました。

結果発表する前に、コルチゾールについて少し専門的になりませんが解説します。生体に強い侵襲やストレスを受けると、自律神経の中核として重要な間脳の**視床下部**から副腎皮質刺激ホルモン放出ホルモンが分泌され、これを受け**脳下垂体**からの副腎皮質刺激ホルモンの分泌が促されます。それにより**副腎皮質**からストレスに抵抗するコルチゾールというホルモンが分泌されます。

この視床下部(Hypothalamus)脳下垂体(Pituitary gland)副腎皮質(Adrenal gland)のホルモンの流れを英語の頭文字をとってHPA系と呼びます。

上記のHPA系が活性化するとストレスに対抗するホルモンが分泌され、その結果免疫力が高まり、コロナウイルス・インフルエンザなどにかかりにくくなり、アレルギー症状も改善します。

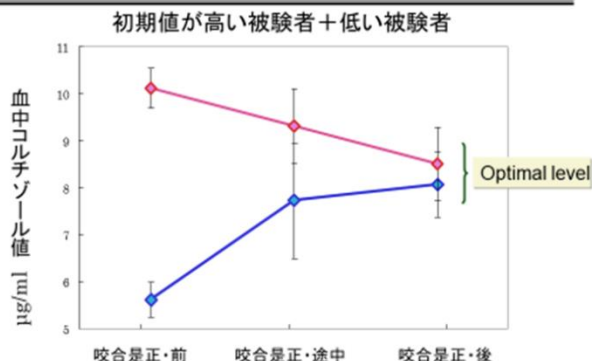
研究2の結果は、下記の図2をご覧ください。血中コルチゾール値が治療前に高すぎたグループは**(赤色のラインで示しています)**、咬合是正途中で(顎ずれ治療開始1か月後)すでに下がりはじめ、咬合是正約6か月後(顎ずれ治療終了後)には正常範囲に収束しました。

コルチゾール値が術前低かったグループ**(青いラインで示しています)**も治療開始1ヶ月から上昇し、顎ずれ治療終了時には、正常範囲にまで上昇しました。

術前に高い値を示したグループ、低い値を示したグループともに正常値の範囲に収まりました。

(図2)

咬合是正による血中コルチゾールレベルの変化



分析は澤口俊之武蔵野学院大学大学院教授による

血中コルチゾール値が高いと、免疫力の低下により様々な病気への抵抗力が落ちます。その他にも血圧や血糖値を引き上げることに加え、うつ病や睡眠障害、記憶障害が高まります。NK細胞の活動も抑制され癌になりやすくなります。**逆にコルチゾール値が低いと倦怠感、血糖値など元気が出ない状態となり、免疫力の低下につながります。要するにコルチゾール値が高い人、低い人ともに免疫力が低下しますが、顎ずれ治療により免疫力がどちらも高まることが証明されました。**

今回の研究結果から高・低値ともに正常範囲になったということは、顎ずれ治療が、HPA系そのものを正常サイクルに働かす効果があることが分かった大変意義のある研究でした。

HPA系の起点は、間脳と脳下垂体です。間脳は、自律神経の中核で、脳下垂体からは、成長ホルモンや性腺刺激ホルモンが分泌されます。つまりHPA系の働きが良くなることは、自律神経の働きを高め、性ホルモンも十分分泌されるので、男性も女性も、もて力がアップすることになります。

今回の研究を総合しますと顎ずれ治療は免疫力上昇に止まらず、良質ホルモンの分泌、成長ホルモン、性ホルモンの促進や悪性ストレス時に分泌されるコルチゾールまでコントロールできるすごい治療法であるということが改めて証明されました。

まさに免疫力アップが叫ばれている現在、顎ずれ治療がウイルスから身体を守るために大変有効であると言えます。

顎ずれ治療は、人間の健康を維持するために大切な神経系、内分泌系、免疫系が連動して働きかけることのできる唯一無二の治療法です。

ぜひご自身の健康増進のために顎ずれ治療をお勧めします。

丸山咬合医療 アンチエイジングの基礎知識

3/6

スタッフ委員会 舟久保せいこ

<丸山剛郎先生のアンチエイジング>

『健康』とは、WHOでは「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態のこと」と定義されております。このWHOの健康の定義にぴったりで、見た目も20歳くらい若い丸山先生のアンチエイジング法の一部をご紹介します。

先生は1940年生まれ、76歳です。40年以上にもわたってかみ合わせの研究をし、ご自身も咬合のメンテナンスを心がけ、それに加えて食事、睡眠、運動、心の持ち方、仕事などについて日常的な努力もなさっておられます。

○丸山先生のかみ合わせ

丸山先生の人生哲学を図4に示します。人間は宇宙の生命エネルギーや、様々な環境的な影響を受けて生きていることをまとめた図です。また、図5は丸山先生の口腔内、オルソファントモ、ご使用中の顎位是正装置(MFA)、図6は咀嚼運動のシロナソによる咀嚼パターンです。左側・右側咀嚼ともほぼ理想的な咀嚼パターンを示し、開口相、閉口相、咬合相の咀嚼運動リズムも理想的です。



図5 丸山先生の顎位、オルソファントモ等

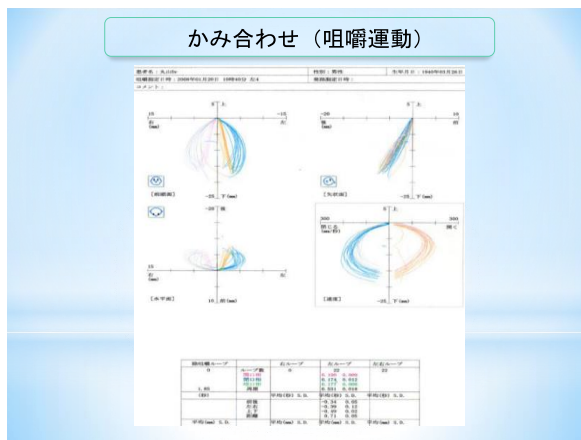


図6 丸山先生の咀嚼運動パターンとリズム

私の考える“ヒト”



図4 丸山先生の哲学

<丸山剛郎先生のアンチエイジング>の項目

- 丸山先生のかみ合わせ (3/6掲載)
- 食生活 (4/6掲載)
- 運動 (4/6掲載)
- 睡眠 (5/6掲載)
- 心の持ち方など (5/6掲載)

※次号以降の掲載予定です。