記念講演「口と体と健康」　講師：志村富士夫

（元横浜歯科医師会会長）

日　時　　平成２２年６月１３日（日）

会　場　　茗溪会館

こんにちは。志村と申します。私は昭和６年生まれの、間もなく７９歳です。戦前・戦中・戦後に生きた男です。本日の会場を拝見しますと、若い方、ご年配の方、さまざまでいらっしゃいますが、やっぱりじじいはじじいなりの、長い年月の色々な経験もございまして、結構いい話ばっかりではなくて、くだらない話もたくさん先輩から教えていただき、行動についても、長い年月生きていますと、まじめな生活ばっかりは、決していたしておりません。

ですから、今日はここで「口と体と健康」というテーマなのですが、私は歯医者になって、今年５０年来の現役をやっておりまして、今も患者さんの治療をいたしております。治療しているのですけれども、私の場合は治療が半分で、最近はすっかりおじいちゃんおばあちゃんの生活コンサルタントになりまして、毎日、毎日、おじいちゃん、おばあちゃん、おじいちゃんはあんまりぼやかないので、おばあちゃんのぼやきを毎日聞いております。それがほとんどの場合は、残念ながらおじいちゃんの悪口でいらっしゃいます。

この間、ＮＨＫで川柳をやっておりまして、おばあちゃんがよく言うのは、こういうことなのだそうです。「こんな人　選んだのは　この私」それから「ときめいた　においも今は　ただ臭い」とか。

実は私、浜っ子でございまして、友人がたくさんいますので、クラス会をよくやりますけれども、この何年か、あんまりクラス会に行きたくなくなっちゃったのです。それはなぜかというと、ともかく臭くてかなわない。後ほどお話をいたしますけれども、口臭と体臭がだんだん強くなる。皆さんも仕事柄、患者さんを診ていて、治療しながら臭くてしょうがないなと思う人も結構いるのではないかと思います。逆に言えば、患者のほうから、この先生、ちょっと臭いのではないかなというのもあると思うので、特に今日は口臭の関係を主にお話をしたいと思うのです。しかし、何せ脱線モードでございますので、途中でだんだん脱線いたします。あらかじめご了承願います。

何から話せばいいのかよくわからないのですけれども、まずは歯医者ですから、歯のお話をさせていただきます。近ごろは歯医者も変わりました。皆さんの知っている歯医者と

いうのは、ほとんど虫歯の治療ではないですか。しかし、今は虫歯というのは猛烈に減りまして、現状では歯医者の主流は、専ら歯周病になりました。

歯周病というやつは、非常に具合が悪い、我々のほうの管轄でいえば、歯周病といえば、口が臭くなって、歯がグラグラになってと、従来はそれでお気をつけください、というような話が主だったのですけれども、最近、内科ですとか、他の科で、歯周病が全身に影響することがよく分かってきてしまったのですね。

一番大変なのが、歯周病が実は心筋梗塞、脳梗塞の遠因になることが分かってきてしまいました。それから、糖尿病。糖尿病になった方が歯周病になると、猛烈に悪化するし、歯周病の人が糖尿病になると、また糖尿病が悪化するという、相関関係にございまして、それで歯周病というものが大変重要視されるようになりました。

先日ある患者さんがいまして、股関節の治療で、人工股関節を入れるのだそうです。ところが、先生に渡されて、歯医者さんに見せてくれと言われた書類を持ってきまして、何の書類かと言ったら、股関節の治療には歯周病がうんと影響すると、時によってまずいことがあるので、口の中を全部きれいにしないと、手術できません。そんなようなことを書いてありました。これが全身に対する影響なのですね。

ですから、今、歯周病が重要な問題になりました。それから、妊娠中の方がいらっしゃいますね。随分ひどいと、流産・早産の恐れになることも出てきてしまいました。

これはどういうことかといいますと、歯周病というやつは、歯と歯茎の間の慢性の化膿の病気です。大体、歯と歯茎の間は、細菌がものすごくいます。口中細菌だらけですけれども、必ずしも悪い細菌とは言えませんし、口の中にいる細菌というのは、悪いのは歯周病菌と虫歯菌と、それからガンジタみたいなのがいますね、そういうものですけれども、今一番具合の悪いのは歯周病菌であると言われています。こいつはとても頭がいいのだそうです。歯周病菌というやつは、歯と歯茎の間の病原菌ですけれども、これは空気に触れると死んでしまうのです。したがって、歯と歯茎の間、その中に歯石がよくたまりますね。その歯石の下には猛烈な細菌が多いのです。大体化膿菌が６種類、ほかの細菌が４種類あって、１０種類ぐらいの細菌がいます。これは徹底的に取ることは絶対できません。これは治療しても、いかにそれを減らすかということしかできません。

従来は、歯周病になると口が臭い、それから歯がグラグラになる、だから入れ歯になってしまうよ、だから気をつけなさいと言っていたのですけれども、最近はそれを飛び越しまして、これがひどくなると心筋梗塞、脳梗塞の原因になりますと言われています。

どういうことかというと、歯周病菌というものは、当然、歯茎から毛細血管に入りますね。これは体中を回ります。体中を回れば、大変なことになると思うでしょうが、人間はうまくできていて、白血球がほとんどやっつけてくれます。ところが、歯周病菌はちょっと頭がよくて、血小板の中に入ってしまうのだそうです。そうすると、血栓ができるわけですね。その血栓が集まって１つの塊になり、これが心臓の冠状動脈に入れば心筋梗塞、脳のほうに入れば脳梗塞の原因になってしまうと。はっきり言って、脳梗塞になって２０年も生きられたら、家族は参ってしまいますからね、できる限り脳梗塞なんかにならないように、歯周病はお気をつけになっていただいたほうがよろしいのではないかと思います。

ただ、これの具合の悪いのは痛くないという事ですね。人間の脳の中は、痛いものは悪いけれども、痛くないものは悪くないといいますか、慢性に移行するものは痛くない。痛くない＝悪いない、とどうしても思いますからね。大体痛くなって進行するものというものはおっかないものが多いじゃないですか。典型的な盲腸の虫垂炎は、初期のうちに痛くなりますね。痛んだらしょうがないから外科の先生に飛び込みますね。すると、外科の先生は、ああ、こんなもの虫垂炎だから、手術して、５日か１０日入院すれば、それでおしまいよと。事実、現在はそうなっておりますね。ところが、何でがんの死亡率が高いのかというと、がんは痛みが出ないから。痛くなければ悪くないと。早くに、うまい具合に見つかれば長生きもするでしょうけれども、末期でもって痛みが出てきたら、大抵、はい、さようならということになってしまうのです。痛い＝悪い、痛くない＝悪くないはあんまり感心した話ではないということで、むしろ痛くないので進行するものがちょっとまずいですね、ということになるのではないかと思います。

本日は、皆様は同窓生だそうで、お伺いしますと、指圧の心母心ですね、押せば命の泉わく、私もテレビで何回か昔見たことがあります。浪越先生が、マリリンモンローの指圧をやったというので、私も１回やってみたいなと、マリリンモンローをさわってみたいなと思ったけども、歯医者では、残念ながらマリリンモンローのおしりはさわることができませんので、しきりにうらやましく思っておりました。大体同窓会というのは、非常によろしいですね。私も業界の同窓会をやっておりますけれども、同窓会で一番いいのは、本音でつき合えるということではないですか。どうも、会という名がつくと、みんなそれらの思惑等々がありまして、心を割って話をすることは余りないのだけれども、同窓会だけは、心を割って話ができる、そういう意味では、私は同窓会が大好きですし、本日お集ま

りの先生方もみんな同窓会が好きだから、ここに集まっているのではないかと思います。

さて、歯というのは、実は、人類を除いては寿命に関係するということを、余り皆さんご存じない。

歯がなくなって、生きていられるのは人類だけです。動物の社会は、歯がなくなったとき＝全部死です。ライオンがいかにデカいつらで、ほかの動物をやっつけても、ライオンが歯が悪くなったときは、肉は食べられません。＝死です。

おもしろいのは、歯というやつは、表面にはエナメル質がありますね、これはすごい硬いもので、人間の体はほとんど皆さんご存じのように、リン酸カルシウムでできておりますね。しかし、歯のエナメル質の表面は、そこにプラス炭酸カルシウムが入っています。人間の体に炭酸カルシウムが入っているのは、歯の表面しかありません。これが厚いか薄いかでもって寿命が違ってしまいます。エナメル質のうんと厚いのは長生きで、エナメル質の薄いのは、早死にということになります。

ここで、典型的なのは、モグラと象です。モグラというのは、泥の中でもって動きますから、ものすごい抵抗があるわけで、泥をかき分けるから、かなり体力を消耗するので、ばんばん食べるそうですね。主食は専らミミズだそうです。ミミズを食べるということは、かなり泥をよけるのですけれども、それでも少し泥をかんでしまうそうです。モグラというのは、土質がやわらかいところだと２年から２年半生きるそうですが、砂を行き来しているモグラは大体１年半ぐらいで死んでしまうそうです。死んでしまったら絶えてしまうかと思ったら大間違いで、そういう動物は大体半年ぐらいで親になっちゃう。だから、絶えることはありません。これは短命の代表選手です。

片や長生きの代表選手は、自然界では象ですね。象というやつはインド象とアフリカ象で違うのだそうですけれども、これがものすごく長生きで、象のエナメル質というのはすごく硬いのです。だから、１日にものすごく食べるのだけれども、そうそうは減らないのだそうです。やがて、象の歯もすり減っていく、象は何回か歯が入れかわりますからね。最後に、歯がすり減ったときには、どんな象でもあの世行きだというのが大体６、７０年。だから、歯が寿命をあらわすということで、中国人はそれを知っていまして、それでもって年齢の齢というのは“歯へん”を使っています。

だから、動物の齢というのは漢字で、“歯へん”の齢でいいのだと思うのですけれども、人類は今や“歯へん”でなくて、ただの令でいいみたいですね。人類は歯がなくたって生

きていますからね。実は、歯がなくて生きている人は、我々歯医者にとってはいいような、悪いような。もし人類も歯がなくなっちゃうと死んでしまうのだったら、我々はすごい皆さんを脅かしにかかるのですけれども。〇〇さん、間もなく歯がなくなっちゃうよと、これでもって５００万円ぐらいかければ、どうにかなるよと言ったら、楽しいほど儲かりますからね。残念ながら、人類は歯がなくなっても死なないのですね。こんなことを言うと怒られてしまうかもしれませんけれども、そういうことになっております。

先ほど、歯槽膿漏の話をしましたけれども、この歯槽膿漏の話と同時に、大変に困るのは、実は、口臭なのです。これは、皆さんのところにも結構影響するのではないかと思うのですよ。口臭、体臭というのは、この世の中でない人は一人もおりません。ただ、一定以上に臭いが強いというと、人に嫌われるということですね。口臭の一番強いのは、実は歯周病、歯槽膿漏ですね。今、歯周病、歯周病と言いますけれども、昔は歯肉炎と、それから歯槽膿漏と言っていたのです。ところが、歯槽膿漏と歯肉炎の境界線がよくわからないのですね。歯肉炎というのは、大体子供のうちで、歯槽膿漏を親とすると、歯肉炎というのは子供の段階、その境界線がよくわからないので、最近は歯周病というようになりましたが、テレビでしょっちゅうやっていますね。歯周病でもって、歯ブラシかけて、歯がグラグラになってというのをよくやっていますね。あれはコマーシャルでやるのですけれども、歯周病の大変に具合の悪いのは、口臭の大変なもとになりますね。それから、他にも口臭の原因では、ベロゴケ臭というやつがあるのですよ。今度お互いにベロを見せっこしてください。ベロが真っ白になり、ときによると黄色くなっております。かなりかさぶたみたいになっている人がいます。これは味覚異常にもなりますし、それからかなり臭いです。皆さんもお仕事の関係上、やっぱり患者さんを診るから口臭があるというのはまずいでしょうし、現実に、治療していて、口臭の強い人に会うとうんざりすると思いますよ。

だけど、患者さんのほうは文句も言えない、やるほうの側はやっぱり口臭は気をつけないと、やっぱり仕事の邪魔になるのではないかと思っております。ですから、歯周病なんていうものは、定期的に歯科医に行ってみることと、それからベロは、たまに鏡を見て、真っ白になっているとか、黄色くなっているとか。これは割合に簡単に取れるのです。ベロゴケ取り機械というのもあるのですけれども、そんなもの買わなくたって、歯ブラシで結構です。歯ブラシでもってひっかけば取れるのですけれども、これがまた力いっぱいにガチガチ取ると傷つきます。ですから、余り強くやってはいけません。案外、推奨するのは、お風呂場に歯ブラシを入れておきまして、それでもってシャワーをぶっかけながらと

ると、結構よく取れます。ベロゴケというのは案外多いのですよ。しかも、若い人には少ない。年配者に多いです。それと、夜更かしする、胃が悪いと余計つきます。でも、取らないと味覚異常と、かなりの口臭になります。

口臭は必ずしも口が原因とは決まりません。内臓臭というやつがありますからね、これはちょっとばかり、内臓の関係ですから困ります。一番内臓臭で多いのは胃臭です。それから肺臭というやつもあります。肝臓臭、膵臓臭もあるそうです。肝臓臭、膵臓臭なんて、私もよくわかりません。歯医者は、大体臭いの振り分けがつくのですけれども、あんまりよくわからない。

おもしろいのは、今、うんと減っちゃいましたけれども、肺臭で結核臭というやつがあるのですよ。これは、今の若い内科の先生はわからないと思います。私なんかは結核の肺臭はよくわかります。なぜかというと、私がまだ中学生、高校生のころには、日本は結核のオンパレードですからね。友達に結構いました。そいつらと話していると、独特のにおいがするのですね。しかし、肺結核が後でわかったのですけれども、ひところ、猛烈に肺結核が日本に多かったではないですか。あれの一つの理由は、肺結核は嫌なにおいがしないのですよ。口臭といったらみんな悪い臭いと思うと、肺結核だけは、私なんかにとってはちょっと好ましい臭いがするのですね。だから、口をくっつけてしまうのですね。くっつけてしまえば感染しますね。どうも、そこら辺にも、かなり肺結核の伝播した理由があるみたいです。これは学説的にはそんなものは全然出ていませんけれども、私の経験上からの話です。今、肺結核は減りました。うまい具合に、肺結核と梅毒は減りました。また、肺結核は最近少し増えてきましたけどね。

話が横っちょへ行ってしまうのですけれども、梅毒と肺結核に関しては、実数がよくわかるのです。なぜかというと、梅毒と肺結核はお医者さんへ行くと、全部地元の保健所に報告しなくてはいけない。肺結核というのはいいですけれども、梅毒は幸いなことに、この間、見たら、８５３人ぐらいしかいません。１億２，７００万人のうちの８５０何人というと微々たるもので、心配がないのですけれども、それも移ったら、あんまり具合はいい話ではありません。歯医者も口中梅毒が指から感染した例があり、我々が歯医者になったときはまだ結構そういう方がいました。梅毒の人が来ると、戦々恐々としたものです。私は幸いなことに、梅毒は１回もなったことはありませんので、私はセーフですから、こうやってしゃべっていても、皆さんは感染いたしません。

それから、おもしろいことに、さっき口臭、体臭のない人はいないと言いましたけれども、口臭なんて、そんなにも気にしなくてもいいのは、大体５０センチ離れて臭わなければよしとするのです。５０センチ以上離れていても臭うということは、相手に不快の念を与えてしまいます。しかし、これがなかなか言えないのですね。友達でも、口臭があるのに、おまえ口臭があるから臭いよというのは、なかなか言えない。口臭の事を言えるのは正直言うと、今、歯医者ぐらいではないですかね。僕らも、あなたの口臭は何の口臭だから、こうこうしたほうがいいなんて、よくご忠告しますけれども、これがみんなよく聞きますよ。やっぱり口が臭いというのは気になるのでしょうね。

さっき言ったように、肝臓臭、膵臓臭というのはわかりません。案外、気をつけなくてはいけないのは、おならと便臭なのです。まさか、おならと便臭が口から出るなんてバカな話はないと思うけど、出るのです、これが。普通は、おならはおしりから出るに決まっているのだけれども、実はおならの臭い成分は、メチル・メルカブタンとインドール、スカトール、硫化水素、アンモニア、この混合なのです。これがどの物の量が多いか少ないかでもって臭いが違ってくるというだけの話で、５つの成分がおならの成分であると。これはみんな水溶性なのです。水溶性ですから、我慢をしますと、腸管から吸収されてしまうのです。腸管から吸収されて、その先に腸内に行って毛細血管に入るわけです。体中ぐるぐる回れば肺に行くに決まっているのです。そして、肺から出ると、それが口臭として出る。しかし、非常に薄くなっていますから、まさか下から出る便臭＝口臭で出るわけではありません。うんと薄いです。でも、ゼロではないのです。皆さん、おならというのは余り我慢してはいけないのと、やっぱり便秘でも同じような状況でもって便臭が出るのです。アイ・ラブ・ユーとやって、チュッとやって、便臭というのはあんまり感心した話ではないので、おならなんていうのは、出たくなったらば、必ずどこかでやっちゃったほうがいいのです。おならは我慢しないほうがいいということです。

臭いということになりますと、これから最初の話になってしまうのですけれども、これは歯医者でやりませんと、我々も治療中に結構体臭の強い方がいる。日本人は典型的な体臭嫌い民族なのです。こんな体臭嫌い民族は世界にないそうです。体臭が割合多いのが、ナノネールという物質があるのだけれども、これは年齢が高くなるとみんな出てくるのです、皮膚に。しかし、男性と女性では大分違います。女性は余り出ません、男性は年をとると出ます。

だけど、それほど気にしたものではないのですけれども、体臭の中で日本人が一番嫌うのは、わきがですよね。皆さんも治療しているときにわきがの人がいて、うーんということがあると思うのですけれども、このわきがというのを嫌うのはおかしいのです。わきがというのは、どういうことかというと、人間には汗腺というやつがあります。汗の腺と書きますけれども、汗の腺には２種類あります。エクリン腺というものとアポクリン腺というのです。エクリン腺というのは普通の汗のことです。アポクリン腺の臭いが、わきがなのです。アポクリン腺というのはどこから出るかというと、一番多いのは腋、それから足の裏、それから耳の中、それから女の人の会陰部ということになるのです。これが実はかなり嫌われるもとになるのですけれども、アポクリン腺というものは、実は本当はみんなあったのです。環境でもって、人類でもって、アポクリン腺の強い人たちと、弱い人たちに分かれてしまったのですね。アポクリン腺の強いのは、黒人は９９％、アポクリン腺が強いです。白人が大体８０％ぐらい。黄色人種が１０％ぐらい。日本人は特に少なくて５％ぐらいしかいないのですよ。だから、日本人はわきがの人を一応嫌うのですけれども、実際、これを嫌うのはおかしいのです。本来は、わきがのあるのは正常な人間だったのですよ。わきがというと、アポクリン腺に細菌が感染するから独特のにおいがするのですけれどもね、これは好き嫌いというのは、かなり一部でありまして、わきがのにおいは必ずしも悪いにおいではないというのは、黒人なんかはほとんどそうですが、彼ら全然平気なわけです。だから、外国へ行って、デパートでも入ってごらんなさいよ、ものすごい臭い。日本人はわきがのにおいは嫌いですから、テレビ見たってやっているじゃないですか、シュッ、シュッとやって、エイトフォーだとか、バンだとか言って、あれは日本人だからあんなことをやるだけで、欧米人だとか、黒人があれを見ると何であんなことやるのだと。特にヨーロッパの人、フランスなんかの人が。日本人は臭いを消そうと思っているから一生懸命やるわけです、シュッ、シュッと。だけど、フランス人なんかは、わきがは当たり前で、彼らは何をするかというと、香水を使って、そしてわきがの臭いと香水をまぜるわけです。そうすると、独特の臭いになる、それが自分の臭いだと。だから、結構、高級士族は、香水をつくるところへ行って、自分の香水をつくるそうです。

日本では、Ｘ　ＪＡＰＡＮのＹＯＳＨＩＫＩって人がいるじゃないですか、彼もフランスへ行って香水を作っていたそうです。ということは、あの人はわきがだということになりますかね？

そして、わきがというやつは、おもしろいことに、これをすごい好む人がいるのです。

これは一種のホルモン、フェロモンなのですね。だから、黒人だとか、白人の人は、わきがのにおいが大好きです。どっちかというとフェロモンと言えるから。日本人だけです、わきがを嫌うのは。ですけれども、日本人の中にも、わきがのにおいが大好きな人がいますよ。男の人も、女の人もいます。あんな臭いを嗅ぐとたまらないと言う人いますよ。ムラムラしてしまうのだそうですよ。それは、ちっとも不思議ではないのだそうです。ただし、みんな、全部ではなく一部の人ですから、一部のわきがの好きな人同士が結婚すると、これは幸せいっぱいと、こういうことになってしまうのですね。

それで一番おもしろいのは、唐に玄宗皇帝がいました。これはちょっと、話がまた、大好きな横っちょへ外れます。玄宗皇帝というのは、大変な全盛をしたそうです。西暦８００年ぐらいですかね。あのころの皇帝というのは、２号、３号、４号、５号、６号、７号と、ものすごい数の妻がいたのですよ。玄宗皇帝は得意になって、たくさんの妻をつくっていた。ある日、玄宗皇帝が１４番目のせがれのところへ行ったのだそうですよ。いっぱい子供を産ませてますからね。１４番目のせがれにかみさんがいて、そのかみさんが楊貴妃です。玄宗皇帝は、楊貴妃目当てにそこへ行って、おまえのかみさんよこせと言って、せがれのかみさんをひったくって、自分のものにしたと。楊貴妃というのは、楊というのは名字なのです。貴妃というのは、あれは名前ではなくて、位なのです。かみさんの次の位を貴妃というのだそうです。それから、楊貴妃を自分の貴妃にしてから、玄宗皇帝は朝から晩まで楊貴妃、楊貴妃になってしまって、世に言う傾城、城が傾くといいますけれども、余りにも楊貴妃に夢中になっちゃって、それで国が傾いてしまって、玄宗皇帝は失脚状態になった。一体何故かというので、これはいろいろな説があるのですけれども、私もいろいろ調べてみたら、結論が、何とわきがであった。玄宗皇帝は今までそんな臭いを嗅いだことがないのに、わきがの臭いを嗅いだら、大変ないい臭いだったのですね、玄宗皇帝には。それで、すっかり夢中になっちゃって、朝から晩まで楊貴妃になってしまう。それで、国が傾いてしまったということなのだそうです。

それで、楊貴妃というのは、世界三大美女なんて言うではないですか。小野小町と、それから楊貴妃と、エジプトの女王と。ところが、楊貴妃というのは、三大美人と言うけど、中国人の話を聞いたことがあるのですけれども、楊貴妃は美人でも何でもないと、中国では、デブと言いますよ。実はあれは中国人ではないのですね。あれはイラン人なのだそうです。イランの人ですから、やっぱりわきがというかアポクリン腺が発達している人が多かったのですね。だから、すごいもので、わきがの臭いが国を左右するということで、臭

いも大変なものだと思いますよ。皆さんも臭いに狂わないように、ぜひともお願いいたします。私も、臭いには狂わなかったので、現在ここにおります。

ということで、体臭、口臭、わきがの話なのですけれども余りわきがは嫌わないでいただきたいと。これから夏になると、どうしてもありますね。ただし、ご自分が持ってる場合は、患者さんが嫌がるので、だれかに知らしめてもらって、あのわきがの臭いなんて、とるのはわけないのです。腋の下をアルコールでふけば、すぐ臭いはなくなってしまいます。アルコールの場合は、大体３時間か４時間ぐらいしかもちませんけれども、大体どんな人でもアポクリン腺はありますから、夏になれば、少し臭います、どなたでも。そうすると、自分が気になったら、バンだとか、エイトフォーなんて買わなくても、アルコールでちょっとふけば、すぐに臭いはとれちゃいます。ただ、足の裏はそうはいきません。

話は何でわきががあるのだということなのですけれども、人種によって違うではないですか。我々日本人は耳かきで耳掃除をやるでしょう、こうやって、かさ耳だから、耳かきでとるではないですか、ほとんどですが。しかし、薬局なんかに行くと綿棒があるでしょう。何で綿棒があるかというと、あれはやわらかい耳、泥耳といいますね、外国人は綿棒を使うのです。日本人は綿棒を使う人は、さっき言ったように５％ぐらいしかいません。黒人は全員使います。わきががあれば、当然耳も耳だれなのです。耳だれというか、やわらかいのです。だから、綿棒でやるということで、黒人たちは日本人が耳かきでやっている、あれが不思議で不思議でしょうがない。日本人が綿棒を使っていると、変だねと、こう言うわけです。だから、世界というのは難しいのですね、人種でそんなことまで違ってきちゃう。

では、何で、南方系の人の耳垢が軟らかいかというと、理由は、南のほうには虫がいっぱいいるではないですか。いつ耳に入るかわからないのです。そうすると、耳垢が軟らかいと、虫が入っても、ねちゃねちゃしているから、そこでとまって、中へ入らないで済むのです。だから、虫よけだそうです。虫よけ＝わきがだと、こういうことになるので、合理的に体ができているのですけれども、北方系は、虫なんかはそんなにいないから、いつの間にか耳垢が乾いちゃったと。そして、わきのほうも臭わなくなってしまったということだそうです。

最近皆さんのほうに関係することも、我々のほうに関係する話がちょっとございまして、これはちょっと聞いていただきたいのですけれども、最近、顎関節症というやつがふえて

いまして、皆さんはご専門だから、よくご存じでしょうけれども、顎関節だけは、ほかの関節と違って左右対象です、これは人類がいろいろな噛み方をするから、顎関節症が非常に起こりやすいのですね。今のちびすけはあんまり堅いものを食べないから、顎の発育が悪いので歯並びが悪い。歯並びが悪いと顎関節症を起こしやすいのです。顎関節症というのは、口をあけて、コックン、コックン、聞いたことあるでしょう。しゃべるときに、コックン、コックンと顎がなります。患者さんとしゃべってください。顎がコックン、コックンといったら顎関節症ですから。

これはなぜ具合が悪いかというと、顎関節症がひどくなりますと、肩こりが始まるのです。これはもう有名な話なのです。肩こりから腰痛が始まります。どういうことかというと、関節をかばうので、そして首でそれを補正しようとするから肩こりが始まる。それを少し補正しようと思うと腰のほうに来るから、それで腰痛が始まる。これは皆さんのほうの仕事に関係すると思います。幾ら治療しても肩こりがとれない、腰痛がとれないのは、一応顎関節症も疑ってみてください。コックン、コックン、音がするとか、あんまり口が開かないとか、こういう人は大体顎関節症です。

それで、話が、ちょっと恐れ多い話になってしまうかもしれませんけれども、雅子妃殿下が皇太子妃になったときに、テレビに出てきまして、僕ら歯医者は、一部の歯医者がやばいと言ったのです。雅子妃殿下のことを。皆さんご存じでしょう。何でやばいと言ったか、あの方は、ちょっとこうやって顎がずれているでしょう、口が曲がっているではないですか。だから、あの方は多分顎関節症がある。

顎関節症のもう一つ具合が悪いのは、顎関節のそばに神経が通っております。顎関節症ですと、関節がぶれますから、神経を刺激するわけです。そうすると、人間は不定愁訴に陥るのです。何かやるのを面倒くさいとかになってしまう。これは案外不定愁訴の人に多いのです。だから、今、うつという人がいるではないですか。うつはいろいろな原因からなるのだと思います、たくさんの原因があろうとは思いますけれども、その中には、顎関節症から来ている人もあると思うので、皆さんも治療するときに、ただしゃべって、コックン、コックンというようなときは、一応顎関節症があるということを、ちょっと何かでお教えてあげたほうがいいのではないかと思いますよ。

我々は健診というのをやりまして、小学校、中学校、高校へ行って、歯の健診をするのですけれども、最近は、顎関節症も調べるのです。理由は、今、子供たちの不登校が結構いるではないですか。その不登校の中の、パーセントは全然わかりません、だけれども、

何％かは顎関節症を起こしているので、何かシャキッとしないで、面倒くさくて学校へ行かなくなってしまう。そこで、今は、学校で健診をします。

それから最近はあちこちで虐待歴の問題がありますね。虐待歴は割合に歯科医が見つけるパーセントが高いのです。学校へ行って、健診しますね。そうすると、あざを見つけることがあるのです。ちょっと怪しいなと。それから、今どきは虫歯の子なんかほとんどなくなっちゃったのですね。お母さんたちが気をつけて、大変結構なのですけれども、我々も、虫歯撲滅作戦などやったので、今は虫歯って、ものすごくないのですよ。ところが、虫歯がいっぱいある子は親が子供への関心がないということなのです。そうすると、これも児童虐待になるのではないかと思って、すぐ学校の先生と協議をして調べるのです。すると、やっぱりいるのですね。虐待されたというのが。

そういう関係で、それから警察協力医も今歯医者がなっております。なぜかというと、警察協力医というのは、死んでしゃれこうべになりますね。身元不明ですね。そうすると、我々のところに回ってくるのですよ、写真が。しゃれこうべで歯がどうで、こうなっている、こういう方があったら警察に通報してくださいと。それが一番すごいのは、この間、新聞にも出ていましたけれども、御巣鷹山で日航機が墜落しましたね。あれはすごく悲惨だったそうですね。あのときに、私たちの仲間も随分行ったのです、御巣鷹山へ。講堂に入ったら臭くていられない。御巣鷹山で遺体を収容した講堂は、後で全部、壊して直したそうです。臭いがしみ込んでしまって取れない。あそこへ行ったら、我々の仲間なんかも、食事なんか全然いただけなかったそうです。要するに死臭とホルマリンのにおい、アルコールのにおいが混ざってすごかったそうです。あのときも、実は、木のところに顎がひっかかっていたり、目玉がどこかにぶらさがっていたりというので、飛行機事故というのはすごいそうです。だから、我々の仲間も行って、ほとんど食事できないで帰ってきましたね。何はともあれ、そのときに、身元不明の者が、顎のレントゲンでわかりまして、身元が７割わかった。それから、今は、警察協力医ができて、身元不明はレントゲンでやると。

そんなことも我田引水の話をしましたけれども、これから皆さんにお願いがあるのですけれども、最近は年配者が増えたせいもあるのです、また精神作用もあるのです。ドライマウスというのが非常にふえました。口が乾いてしまって、つばきが出ない人が。これが困るのですね。ドライマウスだとしゃべりにくい、食べにくい。それだけではなくて、口

が傷つきやすい。それから、つばきというやつは、すごく口を洗っていますからね、つばきが出ないと、すごい口が臭くなるのです。余り感心した話ではない。これも治すといったって、大変難しいのですけれども、ぜひとも皆さんにお願いしてやっていただきたいことは、ドライマウスというのは、ちょうどリンパマッサージがいいのです。そして、リンパマッサージと同時に、つばきをつくっているのは、顎下腺、舌下腺、耳下腺、の左右で６カ所あります。そこを軽くマッサージすると、ドライマウスにかなり効果があります。だから、つばきが余り出ないという方には教えてあげてください。これは強くやってはいけないのです。軽く、顎下腺、舌下腺、耳下腺のマッサージをします。つばきが出にくいといったら、この辺りをマッサージすることを、教えてあげてください。かなり効果がございます。喜ばれます。口も臭くならないし。

それから、これも皆さんにちょっと、ぜひともお願いをしたいのですけれども、最近は年寄りになったら当たり前で、特に女性の方が閉経すると、骨粗鬆症の人が非常に増えます。当たり前の話です。そうすると、ちゃんと世の中が医療でもって補正するようになります。今、骨粗鬆症に関しては、いい薬が出ているのです。ＢＰ系統の薬というのです。ビスフォスフォネートというのですけれどもね。これをやっている人がかなりいるのですね。何でこの話をするかといいますと、実は、骨粗鬆症になると、当然骨が弱くなりますね。骨が弱くなるというということは骨折しやすいですね。一番すごいのは、布団のへりに足をひっかけて骨折するのが一番多いのです。だから、よく言うのですけれども、年をとったらベッドのほうがいいよと。布団でひっかけて骨折って、ものすごく多いよ。私も１０人ぐらい知っています。あんなところでひっかけて骨折するなんて、だれも思わないのだけれども、足ひっかけて、ひっくり返って骨折と。何の話をしたいかというと、やっぱり骨粗鬆症の人は、骨量が６０％だとか、ひどいのだと５０％ぐらいになっていますからね、これで皆さんが指圧でもって、うっかりやると、骨折のおそれが出てきます。ですから、男の人にはほとんどありませんけれども、世に言うおばあちゃんという方に、皆さんがお仕事をなさるときに、一応は、〇〇さん、骨を丈夫にする薬をやっていますかとお聞きになったほうがいいと思います。名前はいろいろありますけれども、やっている人は大抵知っています。整形外科だとか、内科で骨を強くする薬を。これが確かに効果があるのです。ですけど、やっているということは、骨粗鬆症だ。ということは＝骨折ということもなきにしもあらずだと。これは、皆さんのほうの管轄なのだけれど、私どものほうは、

この薬が非常に今困っているのです。どういうことかというと、この骨粗鬆症のＢＰ系統の薬というのをやりますね。これを長くやっていますと、それを知らないで僕らが歯を抜きますと、顎の骨も折ったりします。これはゆゆしき問題でして、私も４人ばかり、歯を抜くので、麻酔しておいて、何とかさん、骨を丈夫にする薬やっていないだろうねと言うと、やっていますと。急遽やめたのですよ。それで、どうするかというと、担当の先生と相談して、３、４ヶ月やめてから、それから歯を抜こうと。それから、多発性骨髄腫なんていう、骨のがんの人なんかは、すごい強い薬をやるのですね。そうすると、実は何にもしなくても骨髄炎になってしまうのですね。ですから、つくづく思うので、薬というものはもろ刃の剣で、片一方によいと、片一方に悪くなると、この薬は実におもしろいのですね、全身の骨に有効に働くのですね、しかし、顎の骨にだけはマイナスに働くという特性の薬です。何で顎の骨だけがそうなるか。全身の、ほかの骨は歯の生えないところですよ。顎だけが歯が生えるから、特殊な骨であるということなのです。

ですから、そういう骨粗鬆症に対する薬をやっている方は気をつけてください。今うるさいですから、すぐ訴訟問題を起こしますからね。たまったものではない。

あんまり、歯の話とかしていると、おもしろくないので、話をちょっと横にそらさせていただきますけれども、困ったことに、最近は、草食系だとか、肉食系だなんて言うじゃないですか。今、少子化のこの日本で、草食系が増えちゃったら、繁殖がだめになってしまうのではないですか。男なんていうのは、ある一定年齢まではギラギラしているものですけれどもね、最近は若い方はギラギラしている子が非常に減っちゃったのですね。女の人には余り興味がないというのですね。私のほうは変な興味を持っていまして、昔は夫婦があって、不妊の原因というのは、女の人が大体７割ぐらいの原因だった。今は、学生に言わせると五分五分だと言うのですけれども、実際、不妊はもう四分六ぐらいで、男のほうの原因が増えちゃったんですね。どういうことかといいますと、要するに精子の数がどんどん減ってしまう。途上国はばんばん産みますからね。文明国は、例えばイギリス、フランス、ドイツ、日本なんて、アメリカも５年単位で平均的な精子の数を調べているのですよ。５年単位ずつ、精子の数が減っております。こちらにいるご年配の方たちの若いころは、精子の数が大体、１回３億ぐらいが普通だったのです。今、１億５，０００万いるかどうかというのが普通だそうです。したがって、繁殖力が非常に弱くなってしまっている。これに原因がありまして、その原因をちょっと知っておいていただきたい。精子の数

が減ったということは、ダイオキシンを初めとする汚染物質だと、こう言うのです。これ４つあるのです、原因は。汚染物質といっても、ダイオキシンが非常に悪者になっていたのだけども、最近は学者がそれほどでもないと言うのです。それから、食べ物の問題です。インスタント食品等々がふえちゃって、それで食べ物が偏りますから、偏った中で、ものすごく大事なのは、実は亜鉛なのです。亜鉛というやつは、食品の中にいっぱい入っていますけれども、亜鉛が不足すると精子が減ります。これがアメリカなんかは、亜鉛剤を精力剤だと思っている人がたくさんいるのですが、精力剤ではないのです。亜鉛が少ないと精子の数が余りできないということなので、ひところは売ってなかったのですけれども、最近は日本でも売っております。大体１日２０ミリぐらい必要なのですけれども、現在の日本人は１０ミリから１２ミリぐらいしかとっていない。これは、何に多いかというと、貝類だとか、レバーだとか、それからアーモンドだとか、案外多いのが抹茶、そういうものに多いのだそうです。ここら辺は適当に若い方はとられたほうがいいと思います。どうしても足りなければ、亜鉛剤というやつも、ちゃんと薬局に行くと、昔はありませんでしたが、売っております。日本では亜鉛剤を売っていないときに、たまたま私はアメリカに行ったのです。それで、むこうの薬局に行って、亜鉛くださいと言って、Ｚｉｎｃというのですけれども、そうしたら、向こうの薬局のおやじがニヤニヤと笑うのですよ。なぜかというと、このすけべおやじという、そういう感覚なのですよ。いわゆる亜鉛というやつは、精力剤だとアメリカ人は思っているのです。これは精力剤ではなくて、精子減少の歯どめをかける、精子を増やす薬であって、精力剤ではないのですけれども、新聞なんか読んでみますと、何とかの精力剤だとか、何とかかんとかって、やたらに新聞に出る、そんなのに大抵亜鉛と書いてあるのです。私はアメリカへ行って、亜鉛剤を買ったのですけれども、何でかというと、亜鉛は、実は味覚異常に関係するのです。最近は、やっぱり味覚異常が非常に増えているのですけれども、味覚異常で一番の原因は、亜鉛不足です。味覚が悪いので、味覚異常を治しているのは、日大の駿河台病院だけしかやっておりません。ここで亜鉛を投入すると、大体７割が治るというのですけどね、何でそういうのが来るかといいますと、板前さんだとか、コックさん、実は味覚異常で、年間にかなり自殺するそうです。命の問題ですからね。味がわからなくなってしまう。そういうことでもって、日大の駿河台病院によく来るそうです。７割が亜鉛不足で、亜鉛で治るそうです。

同時に、若い人の場合には、精子の増殖には役に立つ。それからもう一つ言いたいのは、

どうも今、草食系、草食系と言うけれども、実はＧパン、ブリーフがいけないのですよ。流行りではないですか、ジーンズにブリーフというやつは、ブリーフでなければジーンズをはけない。

大体、ジーンズというやつはどうしてできたかというと、あれはアメリカの発祥みたいだけれども、本当はイタリアのジェノバで作ったのだそうですよ。それがフランス読みでジーンズというのだそうです。たまたまアメリカでそれを輸入したところが、丈夫だし、それともう一つはものすごいジーンズの意味があったのですね。当時、アメリカは開拓中ですから、開拓するということは、虫だとかヘビが多いではないですか。あの藍という色は、虫だとか、ヘビがすごく嫌うのだそうです。丈夫だし、そういう虫だとか、ヘビが嫌うので、ジーンズというのはすごい役に立ったので、爆発的に売れて、すっかりアメリカが専売特許みたいになってしまった。それがまた日本に入ってきて、何だかよく知らないけれども、ひざのすり切れたようになった、穴のあいているジーンズを若人がはいて、人の前に立って、冬なんか寒いのではないのかおまえ、なんて言ったって、いや、平気ですなんて言うのだけれども、あれも流行りのものでおかしくてしょうがないのですけれども、この前、テレビを見ていたら、ジーンズをつくるのは日本でもって、あれわざとちゃんとしたやつを機械にかけてこすって、穴をあけたり、すり切れさせるのですってね。ジーンズの高いのは、何と２００万円だとか３００万円もするジーンズがあるみたいですけれども、はいても結構ですけれども、あれは年配者には大いに結構なのです。女の方も大いに結構なのです、ジーンズは。ところが、男の若い人にはいてほしくない。理由は、Ｇパン、ブリーフというのは、ブリーフ、Ｇパンと言ったほうがいいですかね。ブリーフというのは押さえるでしょう。女性がいて、申しわけないのだけれども、これは医学の話だから、済みません、聞いてください。

我々哺乳動物は、みんなおたまちゃんをもっておりますね。おたまちゃんでもって精子をつくるわけですよ。哺乳動物はみんな下にぶら下がっています。象だろうが、馬だろうが、牛だろうが、あれは外にみんな出ています。人類も同じ。なぜかということですよ。何で子宮がおなかの中にあって、おたまちゃんは外にぶら下がっているか。おたまちゃんを引っ張ってみると、しわしわですね。というのは、表面積を多くとって、あれはラジエーターになっているのです。要するに冷やさなければいけないということなのです。放熱させるのです。だから、おたまちゃんは、大体２度から３度、体温より低いときに一番精子が活発にできるということなのです。だから、たまに出ているではないですか、金冷法

か何か、あながちあれはうそとは言えないのです。

そこで、できることであれば、若い人はトランクスのほうがいいですよと。繁殖が絶対嫌だというなら、話は別ですけれどもね。繁殖するには、Ｇパン、ブリーフはおやめになったほうがいい。知り合いがいたら、できる限りやめさせてほしい。なぜかというと、ブリーフは押さえてしまうではないですか。そうすると、体温と一緒になってしまう。ということは、精子が非常にできにくくなるということなのです。ですから、自然に逆らうところくなことはないと。

このごろケツパンというのがいるじゃないですか。ニューヨークの人なんか、街の中歩いていても、ズボンを下げて、すったすった歩いている変な若人がいるではないですか。あんなにみっともないものはないのだけれども、物の見方によっては、あのケツパンは、おたまちゃんのためにはいいのかなって。ともかくＧパン、ブリーフは、若い人はおやめください。女の人にお任せください。そういうことなのです。重要な問題です。これは少子化の話ですからね。私は歯医者で下のほうの話してしまいますけれども、非常にこういうのは興味がありまして、よく調べた結果、そういうことになっております。いろいろ話はございますけれども、本当は私、へそから下の話が最も得意なのですけれども、それをここでお話しするわけにもいきませんので、もし何かチャンスがございましたら、それ専門の話だったら、それこそ、うんちくを傾けて、女性の方も大いに歓迎ですから、また場がありましたら、そっちのほうでお呼びください。

何はともあれ、同窓会は大変いいものです。そして、こんなくだらない話で、大変申しわけございませんけれども、何かの役に立てれば、幸いだと思っております。

以上でございます。本日はご清聴ありがとうございました。