

社富齒発第383号
令和5年11月2日

公益社団法人 富山県栄養士会
会長 石黒康子様

一般社団法人 富山県歯科医師会
会長 山崎安仁

令和5年度 歯科専門職(栄養指導と口腔ケア)研修会の
周知方依頼について
【富山県歯科医師会・富山県栄養士会 合同】

謹啓 晩秋の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素は、本会の会務運営に格別のご指導ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、今年度も、多職種連携の一環として富山県栄養士会と合同で研修会を開催することとなりました。つきましては、別添の日程に基づき標記研修会を開催いたしますので、貴会会員への周知についてご高配の程よろしくお願い申し上げます。

記

日 時： 令和5年12月17日（日）9：30～12：30

対 象： 富山県歯科医師会・富山県栄養士会 会員及び会員関係者

参加料： 無料

全体テーマ： 今ドキ若い子の痩せすぎと歯・栄養の影響について
～Z世代の朝食、大学生、妊婦さん、サプリメント～

申込方法： WEB フォーム(<https://sgfm.jp/f/r5tda374>)からお申し込みください。
<締切：令和5年12月8日（金）>

開催方法： ①オンライン受講 以下のWEBサイトにアクセスしてください。
(Zoom等のWEB会議アプリは使いません。)

視聴 URL： <https://happyfes.tda8020.com/eiyou>

パスワード： 8020

※PCだけでなく、スマホ、タブレットからも視聴できます。

②会場受講

富山県歯科医師会館 富山市五福字五味原2741-2
(駐車場は会館裏となります。会館正面の駐車はご遠慮ください。)



令和5年度 歯科専門職（栄養指導と口腔ケア）研修会 日程

開催日時 令和5年12月17日（日） 9時30分～12時30分

開催場所 ①オンライン受講

②会場受講

富山市五福字五味原2741-2

富山県歯科医師会館 TEL:076-432-4466

全体テーマ 今ドキ若い子の痩せすぎと歯・栄養の影響について
～Z世代の朝食、大学生、妊婦さん、サプリメント～

9:30

開会・挨拶

富山県歯科医師会 会長

山崎安仁

富山県栄養士会 会長

石黒康子

9:40

第1講演 若年女性のやせが現在、そして未来に与える影響を考える

講師 富山短期大学 食物栄養学科 准教授 伊藤陽子

10:40

— 休憩 —

10:50

第2講演 Z世代のやせと食事と健康と — 歯科の観点から —

講師 日本歯科大学 生命歯学部 小児歯科学講座 准教授

河上智美

12:00

ディスカッション・質疑応答

12:30

閉 会

第一講演

演 題 「若年女性のやせが現在、そして未来に与える影響を考える」

抄 録

2015年にOECD（経済開発協力機構）が発表した成人女性のBMIの比較では、加盟国の平均が26.0kg/m²なのに対し日本は21.9kg/m²であり、189カ国中175位であった。先進国の中では最も低く、食料事情が困窮していない国としては異例な順位である。

やせているということは、単に体重が少ないということではなく、体脂肪量とともに骨格筋量も少ないことを意味する。全身の骨格筋量の低下は身体機能の低下や障害との関連が指摘されており、高齢者の場合、咀嚼能力は筋力レベルと、口腔機能（舌圧）は筋肉量と相関することが明らかになっている。口腔機能が低下すると無意識に代償的に食物繊維の多い食品や堅い食品を避け柔らかいものを好むようになるが、食べられているだけに、口腔機能の低下や低栄養になっていることに気づきにくく問題意識も低い。これは高齢者だけではなく、やせていて、柔らかい物を好んで食べる現代の若年者にも同様のことが言えるのではないだろうか。

若い女性の痩せ願望はしばしば話題となるが、1970年以降、20歳代女性のBMIはほぼ継続して減少傾向にあり、2019年の国民健康栄養調査では、20歳代女性のやせ（BMI<18.5kg/m²）の割合は20.7%と、実に5人に1人がやせという状況であった。

若年女性のやせの問題は、卵巣機能の低下から不妊リスクを高め、妊娠した場合にも切迫早産や低出生体重児などの周産期トラブルのリスクを高める。さらに、低出生体重児はアレルギーを溜め込みやすい体質であるため、児が成人した後には生活習慣病にかかりやすいと言われており、若年女性のやせの問題は次世代にまで影響が及ぶ。

やせていることが身体に与える影響について正しい知識を持って対処することが必要であり、特に若い女性では、標準的な体重を保つことが現在、そして将来においていかに大切であるか理解することと、社会への啓蒙が肝要である。

講師略歴

伊藤 陽子（いとう ようこ）

富山短期大学 食物栄養学科・専攻科

学歴・職歴：

- 1987年3月 静岡県立大学短期大学部食物栄養学科 卒業（栄養士取得）
- 1987年4月 持田製薬株式会社富士中央研究所 入社（～1990年9月）
- 2005年3月 日本大学短期大学部専攻科食物栄養専攻 修了（5月 管理栄養士取得）
- 2005年9月 神山復生病院診療技術部栄養課 入職（～2016年6月）
- 2017年3月 大妻女子大学大学院人間文化研究科人間生活科学専攻修士課程 修了
- 2020年3月 大妻女子大学大学院人間文化研究科人間生活科学専攻博士後期課程 修了
- 2019年4月 山梨学院大学健康栄養学部管理栄養学科講師（2022年4月～准教授）
- 2023年4月 富山短期大学食物栄養学科・専攻科准教授 現在に至る

第二講演

演 題 「Z世代のやせと食事と健康と ―歯科の観点から―」

抄 録

Z世代は、1990年後半から2012年ごろに生まれた世代です。インターネットやスマートフォンの発展と共に育ったためデジタルネイティブ・SNSネイティブと呼ばれ、健康志向が高いことが知られています。一般的なZ世代の健康志向の特徴としては、健康を維持するために、体力トレーニングやエクササイズに関心を持ち行動します。また、メンタルヘルスの重要性を認識しており、ストレス管理、リラクゼーション、メンタルヘルスのサポートも大切にします。現代は健康情報がオンラインで簡単にアクセスできるため、得意な情報収集能力を生かして、疾患の症状や治療法についての知識も積極的に追求します。全体として、過度なストレスや過労を避け、睡眠やリラクゼーションに時間をとるといったシンプルでバランスの取れた生活スタイルを重視します。

Z世代は、2023年現在において11歳から27歳の若い世代であり、成長発達期を含むとともに、学業、就職、結婚、出産、子育てなど、種々のイベントが待ち構えている状況にあります。

この時期の不適切な食事療法や栄養不足は、歯や歯周組織、口腔機能の健康に影響を与える可能性があり、例えばビタミンやミネラルの不足は、歯の発育や修復に影響を与えます。加えて、発症した口腔疾患を放置すると全身の健康にも影響することがわかっています。保護者の管理下から卒業して、自分の健康を各自で管理するようになるこの時期には歯科医院への定期受診が疎かになりがちです。Z世代が健康的な体重と栄養を維持し、歯や口腔の健康を保つためには、かかりつけ歯科医による定期的な検診を受け、年齢に合った口腔疾患の予防法を習得し、日常的に適切な口腔ケアを行うことが大切です。また、全身疾患や栄養状態については、かかりつけ内科医や小児科医、管理栄養士、心理師、学校関係者など専門家のアドバイスを受けるといった総合的なアプローチが重要と考えられます。

講師略歴

河上 智美 (かわかみ ともみ)

日本歯科大学生命歯学部小児歯科学講座

学歴・職歴：

- 1991年 日本歯科大学歯学部卒業
- 1995年 日本歯科大学大学院歯学研究科博士課程修了
- 1995年 日本歯科大学歯学部小児歯科学教室 助手
- 2005年 カロリンスカ医科大学小児歯科客員研究員
- 2007年 日本歯科大学生命歯学部小児歯科学講座 講師
- 2014年 日本歯科大学生命歯学部小児歯科学講座 准教授

