

みずえだに新聞

V o l . 52
2025 年 7 月
夏号

院長のささやき

生成 AI

今年 は 過去二番目の早さで梅雨も明け、連日うるような暑さが続いていますよね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？体調を崩したりはしていませんか？とにかく熱中症だけは気を付けましょう！

さて今回のテーマは見出しにありますように「生成 AI」についてお話しいようと思います。妻は毎年の目標に「新しい事を始める」と掲げています。私もそれに倣って何でもいいので初の試みを企ててはいます。しかしこの歳になるとなかなか簡単には見つけないことも大変ですが、実行に移すとなると更にハードルが上がってしまいます。そこで今回は人生初の「生成 AI」にチャレンジしてみました。「生成 AI」とは、学習済みのデータを基に新しいコンテンツを生成する人工知能の技術

の事です。テキストや画像、音声、プログラムのコードなど幅広いコンテンツを自動的に生成できます。

生成 AI の基本的な仕組みは、以下のとおりです。

- ① 与えられたプロンプト(指示)を解析する
- ② 入力されたデータを分析して特徴を学習する
- ③ ①と②を基に新たなコンテンツを生み出す

ここまでの話を聞いただけでもなかなか難しく、とつつきにくい感じがしますよね。しかし実際はそんなに難しいものではありません。例えば、メールやブログの文章を作成する。文章の校正や翻訳をする。インターネットの情報に要約する。会議やインタビューの録音データを文字起こしする。資料やコンテンツに使う画像を生成するなどなど、結構身近な使い方も可能なのです。要は自分の目的に合った生成 AI を選択する事で、精度の高い回答を得ることが出来るというわけです。

一方使用する上で気を付けないといけない事もあります。生成 AI には「誤情報の拡散」、「著作権などの権利侵害」「情報漏洩」などのリスクがあります。人間の目による最終的なチェックや、入力情報の管理をしっかりした中で、正しく生成 AI を活用していくことが重要です。

そこで試しに、「歯科の観点から見た、帯状疱疹ワクチンと認知症の関連性について」と聞いてみました。以下、生成 AI の回答です。

最近、テレビや新聞で「帯状疱疹ワクチンが認知症予防にもつながる可能性がある」というニュースをご覧になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これは内科や脳神経外科の領域の話と思われるがちですが、実は歯科医療とも深く関わる、非常に興味深いテーマです。本日は、歯科医師の視点から、この新しい可能性についてお話ししたいと思います。

・帯状疱疹と「お口」の密接な関係

帯状疱疹は、顔や頭、特に目の周りや頬、顎にかけて走る「三叉神経」という太い神経に沿って発症することがあります。この三叉神経は、歯

や顎、お口の中の感覚をつかさどる、歯科医療にとって非常に重要な神経です。そのため、この神経に帯状疱疹ウイルスが感染すると、むし歯でもないのに歯が強く痛んだり、歯ぐきや舌に水ぶくれができたりすることがあります。中には、あまりに痛みが強いため、むし歯だと思って歯科医院を受診される患者さんもいらっしゃいます。帯状疱疹による歯の痛みは、むし歯の痛みとは異なり、複数の歯にわたって痛みが移動したり、歯を叩いても響かないなど、特徴的な症状を示すことがあります。

・歯周病と認知症、そして帯状疱疹

さて、ここで皆さんにぜひ知っていただきたいのが、歯周病と認知症の深い関連です。国立長寿医療研究センターをはじめ、多くの研究で、歯周病がアルツハイマー型認知症の発症や進行を加速させるメカニズムが次々と明らかになっていきます。……

とまだまだ続きます。結構、的を得たいい回答だと思えます。

このように仕事を効率化したり、色々と思えると思います。皆さんも挑戦してみてください。またこれに限らず、色々な事にチャレンジしましょう！

最新医療情報

前のページで生成 AI の話をしました。その実例として、「带状疱疹ワクチンが認知症予防にもつながる可能性がある」という話題がありました。そのことについて少しお話しします。

「带状疱疹ワクチンが認知症の予防になるかもしれない」そんな驚きの研究が、2025 年 4 月に世界的な科学雑誌『Nature』に掲載されました。イギリスのウェールズで行われた大規模な調査によると、高齢者が带状疱疹ワクチンを接種することで、約 7 年後までの認知症の発症リスクが 20% も減っていたというのです。しかもこの効果は、女性ではよりはっきりと見られたとのこと。

ワクチンがなぜ認知症を防ぐのか、理由はまだ完全には分かっていませんが、ワクチンが免疫力を高め、带状疱疹ウイルスの再活性化を防ぐことで、神経や脳への炎症を未然に防いでいるからではないかと考えられます。

また日本の研究では、带状疱疹ワクチンを打ったあとに群発頭痛の発作が

起きにくくなったという報告もあります。さらに、片頭痛にも関係があるのではないかとする研究も出てきています。特に 50 歳以上の方で、頻繁に頭痛が起ころうや、神経に痛みが残るタイプの带状疱疹を心配されている方には、ワクチン接種のメリットが大きいかもしれません。

歯科は「歯」だけでなく、「全身」を診る場所「歯医者さんは歯だけを診る」という時代は終わりました。お口の中は全身の健康を映し出す鏡です。当院では、むし歯や歯周病の治療だけでなく、患者さんの全身の健康状態にも目を向けた診療を心がけています。もし、お口のことで気になる症状や、全身の健康についてご不安なことがあれば、どんなことでもお気軽にご相談ください。皆さんの健康長寿に、歯科が少しでも貢献できれば幸いです。



なんでも瓦版

歯の健康相談

鹿児島市歯科医師会では、毎年「歯と口の健康週間」に市民の皆さんの歯や口に関する健康相談を開催しています。昨年までは山形屋で行われていましたが、今年からは鹿児島中央駅のアミューズ広場で開催されました。今年は私も当番で回って来たため、参加して来ました。様々な年代の人



が日頃抱えている多種多様な悩みを持つて相談にいられました。中には虫歯はないか見て下さい。とほぼ検診に近い相談者もいらっしゃいました。また現場には鹿児島大学の研修医の先生と衛生士学校の学生さんも同席されており、お互いの情報交換の場としても役立つ場となりました。この催しは毎年行われております。プレゼントも用意されていますので、ぜひ近くにお越しの際はお立ち寄り下さい。



訪問診療（しょうぶ学園）

歯科訪問診療

医療法人桜和会みずえだに歯科
院長 水枝谷浩己

私がここ吉野に開業したのは、2006年12月、今から19年前の事です。吉野という地域に根差した歯科医院作りを、様々な夢を持って開業しました。果たして地域に根差した医療とはどういうものなのか？その頃に抱いていた事は、とにかく一人でも多くの方の役に立ちたい、少しでも地域社会に貢献したいという事でした。そもその学園との出会いは本当に偶然でした。開院して間もない頃、往診依頼がありました。その訪問先が学園の前理事長宅だったのです。そこから学園の皆さんとの付き合いが始まりました。主に入所者、通所の皆さんの口腔ケア、必要な場合は治療などを行っています。お互いまだ信頼関係が構築されていなかった頃は、口の中を診る事すら大変でした。あれから20年弱、今では馴れ馴れしいほど（笑）話しかけてもらったり、協力してもらえようになりました。（もちろん中には今でも苦労する人もいますが）遇に4、5人ずつ診ておりますが、明らかに最初のころと比べると口腔内の環境が改善されてきており、私達も喜ばしい限りです。今後是非皆さんとの交流を大事にしつつ、皆さんの健口を守っていきけるよう精進していきたいと思えます。そして私達の方こそ、皆さんと触れ合ったり笑顔で会話したりして、逆に元気をもらえればと思っています。

第一種歯科感染管理者

検定試験

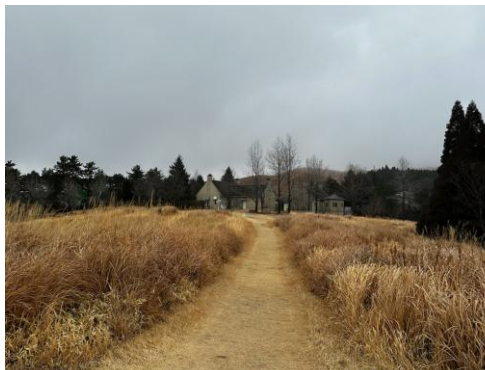
歯科治療は直接口の中を見たり、触ったりして行う治療がほとんどで、その際、唾液や血液に触れる機会が多々あります。従って様々な感染症が感染するリスクが非常に高くなります。

今開業して十九年。来年二十周年を迎えます。開業当初、私はこの吉野という地域に根差した医療を目標に医院を始めました。そして開業して間もなく、何かの縁で地元の障がい者施設「しょうぶ学園」様とのお付き合いが始まりました。定期的に訪問し、入所者のお口のケアや治療を行って来ました。最初の頃は、口の中を見る事さえ困難な方もいらつしやいましたが、そんな方も、ずっと通うにつれ、次第に心を開いてくれて、今では友達のように接してくれています。そんな中、先日学園の新聞「季刊しょうぶ」に我々の訪問診療の記事が掲載されました。今後も更にこのような貢献が出来るように頑張っ行ってこうと思っています。

葉祥明 阿蘇美術館

ます。もちろん日頃から感染防止対策は万全に行っていますが、今回更なる知識や情報を得、更なる感染防止対策の強化のため「第一種歯科感染管理者検定」の試験を受けました。これまで第二種は取得していたのですが、今後、患者さんやスタッフの安全・安心がよりハイレベルな状態で確保出来るようにとの思いがあったためです。また合否の結果がわかりましたら、ご報告致します。

もう数か月経ちますが、熊本の阿蘇にある「葉祥明 阿蘇美術館」に行ってきた。実は副院長が「葉祥明」の熱烈なファンで、以前から連れて行つてとせがまれていたのですが、ようやくその約束を果たす事が出来ました。「葉祥明」って皆さんご存じですか？熊本出身の画家・詩人・絵本作家。氏の心の故郷「南阿蘇村」の美しい丘に建てられた絵本美術館が「葉祥明阿蘇美術館」です。そこには絵本原画や詩の言葉など多数展示されています。また何よりその奥に広

絵と同じ構図の
写真です

がる広大な草原の散歩コースが心を癒してくれます。今回は思い切って絵を一枚購入しました。今、診療室の入口に飾つてある絵です。是非ご堪能下さい。

幸恵先生の

歯のはなし



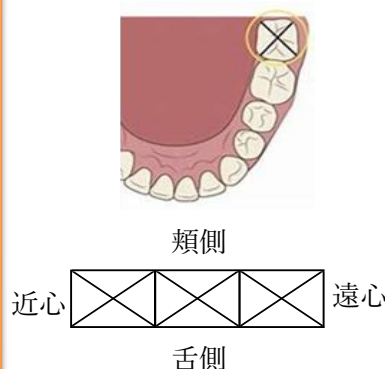
短かった梅雨が明け、暑い毎日が続いていますが、体調を崩したりしていないでしょうか。最近、春と秋が短くなり、夏と冬が長くなっているように感じます。地震や新燃岳の噴火など自然災害も多く、心配ですね。暑さは苦手ですが、六月灯や花火大会はインドア派の私でも外出する動機になります。あの会場の特有の匂いで、一瞬で幼い頃の記憶が楽しさや切なさと共に蘇ります。この特定のおいさが、それに結びつく記憶や感情を呼び起こす現象は、プルースト効果と言われています。マルセル・プルーストの『失われた時を求めて』という小説の中で、主人公がマドレーヌを紅茶に浸した香りで幼少時代を思い出す場面があり、その描写が元になっているそうです。みなさんも香りでおかしく思えることがありますか？

菌の除去を可能にしてくれます。また、主成分であるメントールには鎮静、麻酔効果も同時にあるため、辛い歯痛や歯茎の腫れなどの痛みを緩和するのも役立ちます。日本では古来より、ペパーミントを小さく刻んだものを虫歯の患部に擦り込むようにして、虫歯による痛みやその進行を防止していたようです。子供たちの中には、歯磨き剤の味や香りが苦手なために使わないという子もいます。ここで注意してほしいことは、何もつけない歯ブラシでの歯磨きに、虫歯予防の効果はないということです。歯磨きで歯垢を取り除き、フッ素を行き渡らせることで、虫歯予防になるのです。歯磨き剤の苦手な方も、色々な歯磨き剤を試して、ぜひお気に入りの物を探してみてください。当院では口腔衛生指導に力を入れています。染色液で歯垢を染め出して、歯磨きの状態を確認します。お帰りの際にお渡しする説明書には歯垢がついていた場所と割合が記載されています。歯を四面に分けて、どこに磨き残

しがあったのかが分かるようになっていきます。20%以下が一つの目標ですが、数値だけでなく、いつも塗られている場所はご自分の苦手な場所ですので注意して磨いてください。また、歯と歯の間を磨くデンタルフロスですが、ホルダー付きの物を使用される方には、ライオンの「ウルトラフロス」をお勧めしています。百円ショップや一ケースに数十本入った物は使い捨てですが、ウルトラフロスは糸がある程度切れるまでは使えます。元々安価な物は10本以下の糸しか使われていませんが、ウルトラフロスは100本の糸が使われていて、その効果の違いは歴然です。歯ブラシはサイズや毛のかたさが合えばお好みの物を使って頂いて構いませんが、デンタルフロスだけはウルトラフロスをお勧めします。もちろん、切って使用するタイプを使用される方は糸の形状の違いやフレーバーなどお好みの物をお使いください。

先日、久しぶりに予定のない日曜日、お天気も良く、家の片づけを張り切って始めました。最初は元気がありましたが、二時間もするとぐったりしてしまいました。少し休憩を挟んでまた始

めました。古くなったバッテリーは充電の持ちが悪いように、私の元気も長続きしません。今年の目標の体力づくりを怠けているせいでしょう。主人は毎朝早起きをしてこつこつ努力していますが、私はじっと息をひそめて気づかぬふりです。夏の楽しみのためにも体力づくりは大切です。またラジオ体操ならぬテレビ体操を始めよう、と枕を握りしめながら思う今日この頃です。



編集後記

夏号の発行にあたり、今号は割と学問的な、「歯に関する話」が多くなっています。次号はまた別の角度からの記事を掲載したいと思っています。乞うご期待！