



P & G ジャパン 合同会社
〒651-0088
神戸市中央区小野柄通 7-1-18

2021 年 11 月 8 日

P & G・AMP 共催 オンライン・シンポジウム イベントレポート

ヘルステックで変える未来の健康管理の在り方 ～テクノロジー活用で見直すセルフケアとは～

慶應義塾大学医学部・宮田裕章教授、ダイエット美容家・本島彩帆里さんら
有識者 5 人が『人生 100 年時代』におけるセルフケアのアップデートを議論

「オーラルケアは身近な健康習慣。『#はみがきスイッチ』でセルフケアのアップデートを」

P & G ジャパン 合同会社(本社:神戸市／以下、P & G)のオーラルケアブランド「Oral-B by Braun」は、ビジネスインスピレーションメディアの AMP(<https://ampmedia.jp/>)とオンライン・シンポジウム「ヘルステックで変える未来の健康管理の在り方～テクノロジー活用で見直すセルフケアとは～」を 11 月 2 日(火)に開催しました。



シンポジウムのファシリテーターは、READYFOR 株式会社室長、一般社団法人メディカルジャーナリズム勉強会代表の市川衛さんが務め、慶應義塾大学医学部で医療政策やデータサイエンス研究を行っている宮田裕章教授(特別ゲストとして第 1 部のみ登壇)、エベリスト株式会社取締役でダイエット・セルフケア美容家としても活動する本島彩帆里さん、歯列育成クリニックの院長で日本小児歯科学会専門医でもある島津貴咲さんから各界の有識者がパネリストとして登壇。P & G インターナショナルオペレーションズ オーラルケア アジア部長 シニアディレクターの大川正樹と共に、with コロナ時代、そして人生 100 年時代において、未来に備えた健康寿命を伸ばすための「セルフケア」をどのようにアップデートしていくべきか、これからの健康管理の在り方について議論を展開しました。

■第1部トークセッション ～with コロナ時代の健康管理の捉え直しとテクノロジー活用の可能性～

第1部のトークセッションでは、超高齢化社会において大きな課題である「健康管理」がコロナ禍によってさらに注目されていることや、ヘルスケア領域へのテクノロジーの活用が期待されていることから「with コロナ時代の健康管理の捉え直しとテクノロジー活用の可能性」をテーマとして意見交換が行われました。

「with コロナ時代における『健康管理とセルフケア』への向き合い方」



市川 衛さん

市川さんは冒頭、「コロナ禍で健康を気にする人は増えていますが、実はそれ以前から、普段の生活の中で自分の健康を守っていこうとする『セルフケア』の動きが高まっています」と、ヘルステックやヘルスケアが注目されている現状に触れ、日本が世界でも最前線の超少子化および超高齢化社会であること、がんや認知症など、病院以外でも日常の中で長い間向き合わなければいけない病気へ疾病構造が変化していること、スマートフォンなどを利用して心拍数などのバイタルデータを容易に取得しやすくなったことなど、コロナ禍以前から起きていた健康管理に対する課題や社会全体の変化、大きな流れに関するデータを紹介しました。

それを受けた宮田教授は「コロナ禍で病院に行くことのハードルが上がり、病院に行く前に自分たちで考えることが重要になりました。また、自分が罹患(りかん)しているのだろうかということを気にしないと仕事や学校に行くことも難しく、日々健康に関することを意識しながら暮らしていくことが浸透してきましたね。私自身もそうです」と自身を含めた社会全体の健康意識の変化について話し、本島さんも「以前はエステやマッサージなど外へ出てリフレッシュして日常に戻る生活でしたが、コロナ禍によって家の中で調整することが増え、セルフでチェックするなど、自分がその時々でやっていくことが増えました」とコメントしました。島津さんは「一時期、歯科医院離れが目立ちました。定期的に通っていた方も歯科医院から離れているので、通院の回数が減っても自宅でケアをしてほしいと話をしています」と仕事上の変化に触れ、大川はシンガポールの現状を報告しながら「子どもを病院に連れて行くと、生活習慣を見直して歯ブラシを新しくするようアドバイスされるなど、日々の取り組みから健康意識を高めてアクションにつなげる考え方が日本とは異なっています」と述べました。



宮田 裕章教授



本島 彩帆里さん

さらに本島さんは「家の中にいても毎日その時々で自律神経やホルモンバランスが異なるため、今の状態を知るためスマートフォンのアプリで自律神経を調べています。自分が思った以上に疲れていることやストレスを感じていることを、早めに気付けるようになった気がします。また睡眠アプリも使い、寝不足の時は食べ過ぎてしまうなど、『自分ごと』にして気づける瞬間が増えました」と、自身が取り組んでいるセルフケアについての具体的な例を紹介。宮田教授は「セルフケアの意識を高めることが大事な一方、これからの医療のシステムは家の中にいるときも含めて、一人一人に寄り添っていくことが必要。生きる

ることの中でその人の健康や幸せを共ににつくっていくことが大切になってくると思います」と話しました。

「テクノロジーを活用したセルフケアの可能性」

続いて、デジタル技術が進歩したことで「ヘルステック」と呼ばれる企業やサービスが増えており、医療費の高騰や医療格差の是正、QOL や健康寿命の向上など、医療と健康にまつわる新たな価値の創造に期待が高まり、急激に市場が拡大している現状についてトークが展開されました。

市川さんがパーソナル医療に対するニーズが高まっている調査データや、興味のあるヘルステックアイテムに関するアンケート結果を紹介すると、宮田教授は「セルフケアの高まりをヘルステックでサポートすることが重要になってきた一方、技術面から見ても、病院へ行く前から人々と技術をつなげることによって支えることができるようになっていきます。美やスポーツを楽しむなど、生きることの豊かさの中にヘルステックが寄り添いながら、生きがいや働きがい、生きることをヘルステックが支えることができます。ヘルステックの専門器具だけでなく、みんなが持っているスマートフォンなども支える手段に変わっており、さらに市場も拡大していくと予測されています」とヘルステックの可能性について言及しました。また、ヘルステックと口腔（こうくう）の健康の関係性について、大川は「オーラルケア市場は 4000 億円超で成長を続けている巨大なマーケットで、うち 800 億円は歯ブラシが占めています。またテクノロジーを用いて質の高いオーラルケアを行うマウスティック市場が伸張しており、2 万 5000 円以上の高価格帯電動歯ブラシのマーケットは、ここ半年で 1.5 倍以上になっています。健康意識の高まりを背景に、マウスティックは今後のオーラルケア・マーケット拡大の担い手になっていくと考えています」と見解を述べました。

「オーラルケアから考え直すセルフケア」

マウスティック市場が注目されている裏側には「オーラルケア」が健康にとって重要な役割を担っているという事実があることから、島津さんは「磨き残した歯垢（しこう）の中の細菌が残っていると、歯茎に炎症が起きて、さらに放置すると歯を支える骨が溶けて歯が抜け落ちる歯周病を招きます。歯周病は日本人の 40 代の 2 人に 1 人が罹患しており、肺炎や糖尿病、心臓や血管の病気を引き起こす危険性を高めます。健康な生活を送るためにも、歯ブラシの物理的な動きで歯垢を落とすことが必要です」と、歯磨きが単に虫歯を防止するだけでなく、全身の健康を守るセルフケアとして大きな役割を持っていることを解説すると、宮田教授も「歯が痛くなってから歯医者に行くのは大きな損失です。マウスティックを使うことで、歯磨きのセルフケアの質そのものを高めることができ、今後歯磨きへのフィードバックや、プロケアのタイミングに対するリコメンデーションもできるようになると思います」とコメントしました。さらに大川も、全身の健康とオーラルケアとの関連性について調査結果を紹介し、「口腔ケアは全身のさまざまな病気の予防にとって重要です。その中でも磨き方や器具に視点を合わせ、質の高い歯の磨き方を考えることが必要です」と解説しました。



島津 貴咲さん

ここまでの意見交換を踏まえ、宮田教授は「多くの人が、『生きていくことの喜び』を『食べること』と感じています。幸せと歯の健康は密接に結びついているので、自分らしく豊かに生きていくためにも、オーラルケアは重要だと思います」と語り、「今後、日本全体の健康意識は新しい段階へ向かうのか？」という視聴者からの質問に対しても「病気になってから支える医療だけでなく、楽しく生きがいを持って自然に健康になることができれば社会は変わるかもしれない。それをどうすれば実現できるか考えたいですね」と回答しました。その意見を受け、市川さんも「例えば、気持ちよく磨ける歯ブラシがあれば、歯を磨きたくなる。そうすれば歯磨きを毎日するようになり、健康になろうとするよりも楽しい結果として健康になる、うれしい結果として健康になるというところにテクノロジーを使って、新しい段階に行けたらいいと思います」と同調しました。

また、宮田教授は今後の健康管理やオーラルケアについて「幸せに生きるためのセルフケア with well being」とフリップに書き込み、「病気にならないことも大事ですが、セルフケアは豊かに生きることにもつながっています。楽しく食べたり、なりたい自分になったり、口の中を気持ちよく保ったり、幸せと共にあるセルフケアになるとすてきだと思います」と第 1 部のトークセッションを締めくくりました。

■第2部トークセッション ～オーラルケアをアップデートさせるテクノロジーのヒント～

第2部は、身近なセルフケア事例として「オーラルケア」にフォーカスし、歯磨きのアップデートについて議論が行われました。



大川 正樹

本島さんが「私は5～6年前から電動歯ブラシを使うようになって、歯磨きの時間が『自分の時間』になりました。電動だとしっかり歯を磨けて時間短縮にもなり、歯磨きしながら別のことに集中できるので、育児中にはすごく助かりました」と電動歯ブラシの利便性についてコメントすると、大川は「回転振動式電動歯ブラシは、一貫して手磨きよりも高い歯垢除去能力・歯肉炎減少に効果がある」と世界的医療評価機関(コクラン・コラボレーション)で認められていることを挙げ、「我々は、電動歯ブラシへの移行を促す『#はみがきスイッチ』活動を現在進めており、歯科クリーニングのようなセルフケアを自宅で実現する健康的なオーラルケア習慣を推奨しています。また社員の健康習慣を促進する福利厚生の一環で、最上位機種『オーラル B iO』を全国の社員に導入しました」と、自社での取り組みや、幼稚園・保育園、妊産婦へのオーラルケア啓発の小冊子配布など具体的な活動の例を紹介しました。

また、大川は「『#はみがきスイッチ』活動を通じて、歯磨きの習慣化が促進され、歯の健康だけでなく、全身の健康にも貢献している」と話しました。

オーラル B でどのようにアップデートが実現できるのか？

続いてハウステックの事例として、P&Gジャパンの長村汐乃による「オーラル B iO9」を使用したデモンストレーションが行われました。水晶のプレスレットにクレヨンで着色して歯の汚れを再現し、手磨き歯ブラシと「オーラル B iO9」で順に水晶プレスレットを磨いて歯垢除去力を比較。長村は、スマート押し付け防止センサーやスマートフォンアプリと連携した人工知能ブラッシング認知機能など多くのテクノロジーを用いた「オーラル B iO9」の性能を紹介しながら磨き上がりの差について解説すると、島津さんは「先の動きを見ても昔のイメージと違いますね。短い時間でしっかり落ちるのがいいですね」とコメントし、本島さんは「自宅でも『オーラル B iO』を使っていますが、すごく速くて磨き上がりがつるつとしています。スマートフォンを使いながら確認すると楽しくて、歯磨きの時間が充実しています」と話しました。また、ハウステックのアップデートについて島津さんは「歯磨きに対する意識は口臭予防や歯を白くするというイメージでしたが、全身の健康のために新しい器具を用いて歯磨きをアップデートしていくことはいいですね」と話しました。

健康と密接な関係があるオーラルケアの認知度を高める対策について、視聴者から質問を受けた大川は「全身の健康とオーラルケアの関係を啓発する活動を今後も定期定期に行いたい。『#はみがきスイッチ』活動も継続し、健康意識の高い方、健康を日々アップデートしたい方の指針になるようにしたい」と述べました。

また、よりよいオーラルケアの方法に関する質問に対しては、島津さんが「定期健診でチェックを受けて、その結果をホームケアに生かしてほしい。マスク生活が続く口呼吸になりやすいので、唾液が減って虫歯や歯周病になりやすいので、歯磨きに加えて口を閉じることやよくかむこともオーラルケアとして習慣づけてほしい」と歯科医の視点でアドバイスしました。



「オーラル B iO9」と手磨きによるブラッシング性能の違い



「オーラル B iO9」を用いたデモンストレーション

最後に、オーラルケアや健康管理に対して、具体的に行っていかなければいけないと思う施策や行動をそれぞれ発表するコーナーでは、本島さんは「今の自分を知ってベストなセルフケアを！」、島津さんは「歯磨きをアップデート！」、大川は「歯を磨くことは、一番身近な健康習慣です。ぜひ『#はみがきスイッチ』で毎日の歯磨きを見直してください」、市川さんは「歯みがきは体みがきと思う！」とフリップに書き込み、セルフケアや歯磨きのアップデートを視聴者に呼び掛けました。



第2部トークセッションの様子

■イベント概要

タイトル	ヘルステックで変える未来の健康管理の在り方 ～テクノロジー活用で見直すセルフケアとは～
実施日時	2021年11月2日(火) 17:30～19:00
登壇者	慶應義塾大学 医学部 教授 宮田 裕章様 (トークセッション第1部 特別ゲスト) エベリスト株式会社 取締役 ダイエット・セルフケア美容家 本島 彩帆里様 READYFOR 株式会社室長・一般社団法人メディカルジャーナリズム勉強会 市川 衛様 歯列育成クリニック院長 歯学博士 日本小児歯科学会専門医 島津 貴咲様 P&Gインターナショナルオペレーションズ オーラルケア アジア部長 シニアディレクター 大川 正樹
プログラム	オープニング トークセッション 第1部 with コロナ時代の健康管理の捉え直しとテクノロジー活用の可能性 第2部 オーラルケアをアップデートさせるテクノロジーのヒント 質疑応答 クロージング

■世界の歯科医師推奨ブランド Oral-B by Braun について

オーラル B は世界の歯科医師に最も使用・推奨されているオーラルケアブランドです。デザイン美と機能性を備えた電動歯ブラシを主軸に、トータルオーラルケアソリューションブランドとして全世界で愛用されています。

■P&Gについて

P & Gは、高い信頼と優れた品質の製品ブランドを通じて、世界中の人々の暮らしに触れ、よりよいものになっています。日本では、衣料用洗剤「アリエール」「ボールド」「さらさ」をはじめとして、柔軟剤「レノア」、エアケア製品「ファブリーズ」、台所用洗剤「ジョイ」、紙おむつ「パンパース」、吸水ケアブランド「ウィスパー」、ヘアケアブランド「パンテーン」「h&s」「ヘアレシピ」、スキンケア製品「SK-II」、シェーブケアブランド「ジレット」「ブラウン」、オーラルケアブランド「Oral-B by Braun」など、さまざまな製品を提供しています。[\(https://jp.pg.com/\)](https://jp.pg.com/)