



# 代々木歯科

## 入れ歯安定剤の正しい使い方

—その45— 歯科医師 上田英範

入れ歯を長期間に渡って使用していると、入れ歯が外れやすくなったり、上手く食事や会話が出来なくなってしまう経験はないでしょうか？

その場合は入れ歯安定剤を使用する方も多いかと思えます。なので、今回は入れ歯安定剤についてお伝えしたいと思います。

入れ歯安定剤には大きく粘着剤タイプと吸着材タイプがあります。

### 粘着タイプと吸着タイプ

粘着剤タイプは、水分



と反応して粘着性を発揮して入れ歯を外れにくくします。粉末(パウダー)、クリーム、シート(シート)の3種類が販売されています。粘着性がある分、使用後のお口と入れ歯の清掃が大変です。

吸着材タイプは粘着力ではなく入れ歯と歯茎の隙間を埋めて外れにくくしますので自身での調整が必要になります。クッションタイプとして販

### 調整と扱い方の指導が必要

売られています。

いずれの製品でも、説明書をよく読み正しい使い方を心がけて下さい。また、入れ歯安定剤は長期に使用することを前提としていないため、歯科医による入れ歯の調整と、扱い方の指導を受けていただく必要があります。



# それでも寄り添う現場から

〜2017年度「職場」事例運動交流会〜



教育委・事務局長 伊藤諭子

秋は1年の取り組みを発表する学会や研究発表が多い季節です。11月15日に代々木病院でも20職場が事例をまとめ、10職場が発表をしました。同じ病院で働いていても隣の職場で何をしているか意外と知らないものです。日常の何気ない取組みや小さな成果が、他の職場から見ると「知らない



写真中央：演者・猪岡医師の報告

かった！」「うちでもやってみよう」と励みになるのがこの会の醍醐味です。多種多様なテーマにはその年の患者さんや病院の状況が如実に現れます。今年も高齢の患者さんに関するテーマがいくつか多い印象です。中でも職員の反響が最も大きかったのがユマニチュア(介護技術)を取り入れた放射線室での取り組みです。認知症が進み、レ

ントゲンの撮影時に大声をあげられたり、暴れ出したりしてしまう患者さんに苦勞していた技師さん達。ユマニチュアという新しい介護技術を学んだことで成果を上げたという内容です。決して小難しい技術ではなく、立ち止まって考える心の余裕と人として思いやる気持ちがあればできるものだと感じました。逆に言えば、そのような余裕が私たち医療従事者から失われかけているということ。年々、その傾向は強くなる中でも、それでも患者さんに寄り添いたいという気持ちが、一つ一つの事例から伝わってきました。

「ユマニチュア入門」 本田美和子著、イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ著 医学書院

# サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

## (35)カルシウムだけでは ない骨折予防

お年寄りが寝たきりになる原因の一つに骨折があります。骨がスカスカになると、ころんだ弾みに骨折しやすくなるため、骨密度を測る機会も増えています。

骨密度は、20歳に最大となり、40代後半から減少していきます。ピークの7割を切るぐらいになると、骨の強度が問題となってくる。

骨密度を維持しようと、カルシウムが多い食事に気を使っているの



はないでしょうか。日本人の食事摂取基準(2015年)では、女性65歳以上、男性70歳以上、50歳以上のカルシウム推奨量としています。一方、同年の栄養調査で摂取量をみると、50歳代の女性で499mgと不足しています。

### 強く、曲げに強い骨に

また、骨はカルシウムだけでなく、体積の半分がコラーゲン繊維で構成されています。強くするだけでなく、曲げに強く

ントは、1日量の半分を補える製品が1カ月分千円以内で買え、人気があります。



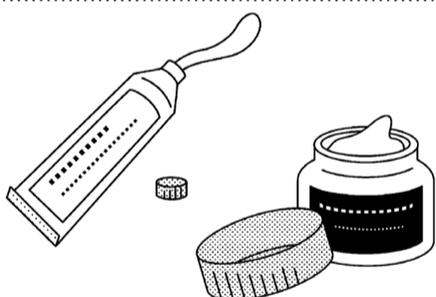
するために、小食になりがちの高齢者では、意識してタンパク質の摂取量を増やす必要があります。

丸ごと食べられる小魚、大豆製品、乳製品などカルシウムが多い食材を増やすことは、タンパク質をとることも効果があります。

## くすりの話あれこれ 127

### 乾燥対策について

代々木病院 薬剤部 薬剤師 長野愛美



### 乾燥対策の 主な医薬品

今年も乾燥の時期がやってまいりました。今回は乾燥対策で使用される主な医薬品3種類について紹介します。

#### ①白色ワセリン

まず、こちらは不純物が少ないことが特徴で、身体からの水分蒸発を防ぐために使用されます。入浴後に濡れた状態で薄く塗ると効果的です。同じ成分でプロペトと呼ばれるものは、白色ワセリンより柔らかく作られているため、広範囲に塗り広げやすくなっています。

#### ②尿素含有剤

次はこちらは商品によって尿素含有量が違い、よって尿素含有量に違いがあるため、使用部位や症状の程度によって使い分ける必要があります。尿素の主な効果として、ガサガサと硬い皮膚を柔らかくし、肌の水分保持量を維持する働きがあります。しかし、正常な肌を使用するとピリピリす



#### ③ヘパリン類似物質

ヘパリン類似物質は、角質の水分保持作用を助ける働きがありますが、こちらも尿素含有剤と同じように、人によっては刺激感などデメリットがあります。

皮膚科医や薬剤師に相談し、正確な知識のもと、正しい薬の選択と使い方乾燥から肌を守っていきましょう。