

民医連

代々木歯科コーナー

連載



—その65— 歯科医師 上田英範

見落としてないですか、舌の汚れ

皆さんは、歯磨きや入れ歯の清掃については意識的に行っているかと思えます。

では、舌の清掃について意識して行っていますか？

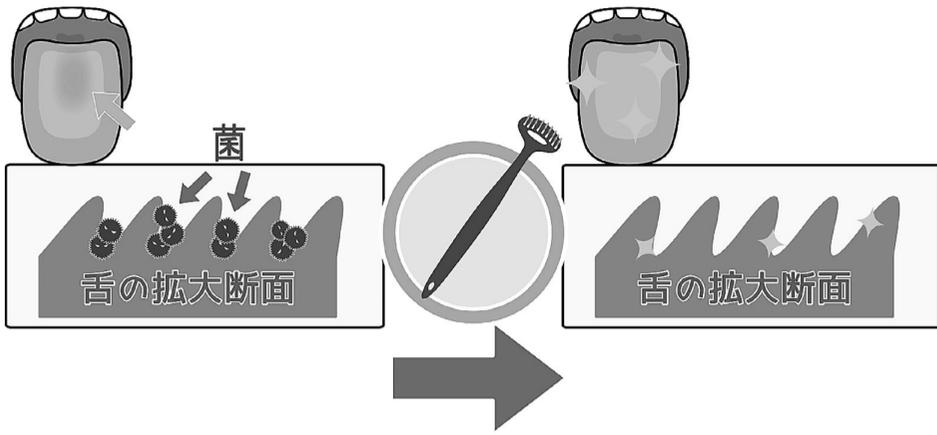
舌の表面は食物を喉に送り込むためザラザラしています。健康な状態では、舌の清掃につ

は、しっかり噛み潰した食べ物を送り込むので舌の上に食べかすが残るとはあまりありません。

しかし、歯が少なくなったり、消耗した入れ歯を使用したり、お口の周囲の筋肉が衰えたりすることで、上手く食べ物を噛み砕けない、やわらか

いものばかり食べてしまうといったことが続くことで、舌のザラザラした隙間に食べかすが溜まってしまいます。その食べかすを栄養源として細菌が繁殖してしまい、舌の表面に黄白色の舌苔といわれるものが形成されま

舌の表面 菌の付着のしかた



舌苔は細菌の塊です。で、長く放置してしまうと、口臭や舌炎、誤嚥性肺炎といった感染症の原因となってしまう。ご自身の舌をご覧になって頂いて、黄白色の変化が生じていないか確認してみてください。



舌苔は舌の表面に付着した汚れですので、歯ブラシで奥から手前へとなでるようにすることで徐々に取り除くことが出来ますが、舌苔が厚く付着している場合は上手く飲み込みが出来ていない可能性もあるので、歯科医院にて相談してみてください。

くすりの話あれこれ 138

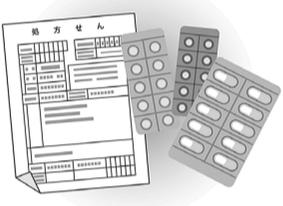
かかりつけ薬局と薬剤師
たくみ外苑薬局
薬剤部 薬剤師 間規子

医薬品医療機器法 (薬機法)とは？

2020年、医薬品医療機器法(「薬機法」)が改定されます。薬機法とは医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律です。

薬機法改定の柱、かかりつけ薬局・薬剤師

主な改定の柱の一つに、薬局および薬剤師のあり方に関するものがあり、「かかりつけ薬局」、「かかりつけ薬剤師」など、聞いたことがあると



言う人もいらっしゃるのではないかと思います。これからの薬局は、「かかりつけ薬局」というような「地域連携薬局」として機能していることが条件となりそうです。

かかりつけ薬局・薬剤師の機能

元的、継続的把握と指導で適切な薬の種類と量へ改善

「かかりつけ薬局・薬剤師」の機能の主なものは、患者の服薬情報などの一元的、継続的把握と指導：つまり、複数の医療機関の処方を一括して管理することにより、重複処方、相互作用や過量による有害事象の回避が出来ます。また、患者さんの服薬や残薬状況、患者さんの生活リズムや環境を把握し、医薬品の剤形や調剤の工夫などを提案することにより、適切な薬の種類や量で、服薬

上の困ったことなどの改善につながる事ができます。この看板を出すには一定の条件を揃えなければなりません。残念ながら、残念ながら、当薬局はまだ条件を十分にクリアできていません。

薬局と薬剤師の存在価値

薬の専門家として、身近な薬や医療の相談人として、これら「かかりつけ」の機能も駆使しながら、患者さんの療養のお役に立てたらと思います。

(52) 機能性表示食品が急が増えている

8月から、コンビニの棚に「実は！ 体脂肪を減らす 機能性表示食品」というシールが貼られたお茶が並ぶようになりました。2015年から売られ始めた機能性表示食品は、当初、いかにも「健康食品」といった製



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)

品が多かったのですが、最近はお前かから売られていた食品が新たに健康機能を表示することが増えています。売り上げも伸び、2018年には2千億円近い市場規模で、4年目に突っ込んで3分の1まで成長しました。2019年10月2日時点の機能性表示食品届出数は2420件、トクホの許可数1068を超えています。2018年の届出数は506件、トクホの38件(うち26件は再許可等)を上回りました。今年に入りその差はますます広がります。現在までの届出数が608件、特保24件(うち19件は再許可等)と、新製品開発は機能性表示食品に大きく傾いています。8月1日、独立行政法人国民生活センターが「錠剤・カプセル状の健康食品の品質等に関する実態調査」を発表しました。この中で気になったのは、本来の「栄養補助食品」として使っただけでなく、2割が「病院で治療中の諸症状」や「視力、聴力などの感覚機能、認知機能」の改善といった病気の治療・緩和のために飲んでいただこと。新製品とともにCMが増えています。購入にあたり、宣伝を鵜呑みにしないよう、いっそうの注意が必要となっています。

健康まつり 中止のお詫び

10月19日(土)に予定しておりました「健康まつり」は天候により中止となりました。楽しみにして下さっていた皆様には、ご迷惑をおかけして誠に申し訳ございませんでした。

健康まつり実行委員会