

高齢者は歯が「いのち」



代々木歯科所長
南條芳久

歯科シリーズ

その4

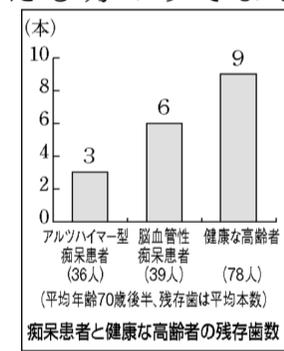
「PPK」って知っていますか!!

PPKとは「ペンペン」ときは周囲に迷惑をか
ンコロリ」という日本
語の略語です。元気に
「ペンペン」と活発に
過ごし、この世を去る
ものです。



このPPKと歯とは
大変深いかかわりがある
ことが、だんだん、
わかってきています。
例えば、80歳で20本
の歯が残っている人
は、19本以下の人と比
較すると、入院が少な
くなり、医療費も実に
2割もやすくなるとい
う調査結果が
出ています。

う調査結果が
出ています。
では、なぜ
歯が残ってい
ると健康にな
れるのでしょ
うか。それは
高齢になれば
高年齢になれば
なるほど自分
の歯で噛むこと
は、さまざまな
臓器の機能を
維持し、免疫力
が落ちるのを
防ぐ効果があ
るからだと推
定されています。
ある研究で
は、歯があるマ
ウスと歯がない
マウスでは記憶
力などの差が
でるという結
果がでています。
また、高齢者
の発熱は、か
らだがわら
ずと熱を上げ
ている状態
です。体力が
奪われます
が、熱を出す
ことで血管
が広がり、発
熱原因(外か
ら来た病原
体であること
が最多)に
たいして有効
な攻撃がで
きる状態を
作り出して
います。防
御物質が効
率よく働く
といわれて
います。
この冬もイ
ンフルエンザ
が流行して
きました。イ
ンフルエンザ
は「ウイルス
」が原因で
すが、ウイル
スには、ウ
イルスが細
胞内に



「歯の病
気では死な
ない」とい
うことが常
識とされる
時代ではし
たが、PPK
が重視され
る健康寿命
の時代では
、まさに「
高齢者は歯
がいのち」
といってい
ます。

発熱したときの対処法

発熱の原因はさまざま

発熱とは

発熱は、からだか
ら熱を上げてい
る状態です。体
力が奪われま
す。熱を出す
ことで血管が
広がり、発熱
原因(外から来
た病原体であ
るものが最多
)にたいして有
効な攻撃がで
きる状態を作
り出しています
。防御物質が
効率よく働く
といわれてい
ます。
この冬もイン
フルエンザが
流行してまし
た。インフル
エンザは「ウ
イルス」が原
因ですが、ウ
イルスには、
ウイルスが細
胞内に



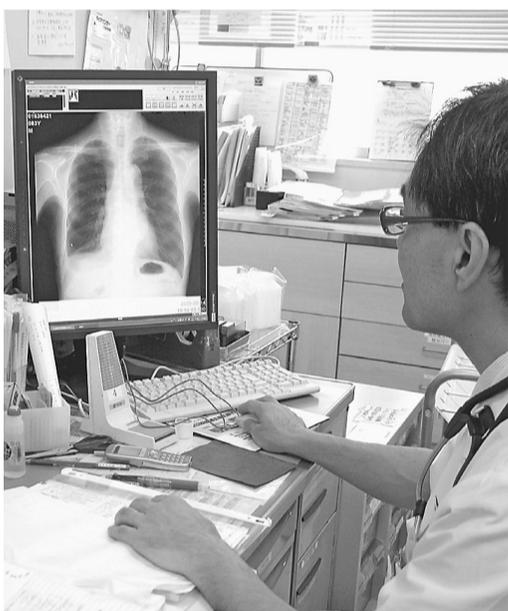
「抗生物質」は効
きません。いま
でもほとん
どのウイルス
は対症療法
で戦っていき
ます。

薬の作用

良く誤解され
るので、イン
フルエンザの
薬(タミフル
など)はウ
イルスを殺
す薬ではあ
りません。正
確には、ウ
イルスが細
胞内に

下熱の注意点

患者さんから
「熱が出てい
るから下げ
てほしい」と
よくいわ
れます。し
かし、体



レントゲン読影中

原因が細菌と思
われる場合は、
抗生物質を使
います。また
、この場合の
発熱は安易に
解熱剤を使
うべきでは
ありません。
発熱は原因に
よって解熱
剤の使用、不
使用、また薬
剤も変わっ
てきます。ま
ち、きちんと
した診断が
求められま
す。
おおくぼ山
診療所
所長 星野啓一

抗生物質の使用

炎症痛剤(ボル
タレンなど)を
使うと、特に
小児において
脳症の発症
が多くなると
知られています
。この場合
はアセトアミ
ノフェン(商品
名アンヒバ)の
使用が勧めら
れています。
ただ、どんな
例であっても
熱を下げるわ
けではありません
。体力の衰
えた高齢者、
幼児などは、
下熱剤を使
用して体温を
下げることが
あります。そ
れは「菌を殺
す」作用があ
ります。
「抗生物質」
は効きませ
ん。いまでも
ほとんどのウ
イルスは対
症療法で戦
っていきます
。

また、高齢者の発熱

で良くあるケ
ースは、食
後に発熱を
する場合
です。脳梗
塞などで物
を飲み込む
力が落ちて
いる場合は
、食物が食
道に入らず
肺に入ると
「誤嚥性肺
炎」を起す
ことがあります
。誤嚥性肺
炎の原因は
口の中に居
る雑菌であ
ることが多
いといわれ
ています。



睡眠薬との上手な付き合い方

神谷麻里 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

くすりの話あれこれ 60

ず医師の指示のもと、
ゆるやかに減量や中止を
行ないます。薬の減ら
し方は、少しずつ量を
減らしていく「漸減
法」や、1日おきに服
用する「隔日法」など
があります。退薬症状
や反跳性不眠の現れや
すさにより、これらの
方法を使い分けて減量
します。他にも漸減法
と隔日法を組み合わせ
たり、いったん薬を
更にして徐々に減らした
りする方法もありま
す。睡眠薬の減量中
に過性に不眠を生じ
ることがありますが、
数日で消失します。
最近、不眠は生活習
慣病の原因のひとつ
とも言われています。
薬をのんで不眠を改
善すると同時に、眠
る環境作りも一緒に
心がけることが大切
です。眠れないとい
う状態は、薬の副作
用と、薬の副作用と
のバランスを一緒に
考えていきたいと思
います。お気軽に相
談下さい。
本年もよろしくお願
い致します。

看護師をご紹介します

「命は平等」の看護を充実
発展させたい!
読者のみなさん、看護師
をぜひご紹介ください。



問い合わせ先

代々木病院総看護師長室
電話 03(5411)9581
FAX 03(3404)7456