

「唾液」と「口腔乾燥症」の話

歯科シリーズ

その5

昔から養生訓などで「一口30回噛み」が健康を維持する秘訣といわれてきました。今回は唾液の話をご紹介します。

唾液の作用

唾液は良く噛むと一日に一升(1・8リットル)くらいでると言われています。良く噛むことによる体への効用には、この唾液が大きな役割を發揮します。唾液には一つ目食べ物には酸の強いものも含まれます。



代々木歯科 歯科医師 南條芳久

に、口腔内の細菌や「食べかす」を洗い流すという役割があります。二つ目には、食べ物や飲み物を希釈し強い刺激からからだをまもる緩衝(かんしょ)作用があります。

唾液には…

唾液は、さらに、重要な作用もっています。猫など動物が良く傷口をなめることがありますが、唾液の中には消化を促進する成分だけでなく、炎症をおさえる成分や発ガン予防に効果のある成分があります。

《副作用で口腔乾燥をおこす薬》

- 抗うつ薬 抗不安薬 向精神病薬 抗パーキンソン病薬 抗高血圧剤 抗ヒスタミン 利尿薬 抗コリン作用薬 鎮痛剤
- 気管支拡張薬 筋弛緩薬 制嘔吐剤 抗痙攣剤 睡眠薬 麻酔鎮痛剤

口腔乾燥症

ところが、今、口腔乾燥症(ドライマウス)といって、唾液の分泌が減少して、

さらに体力が低下し、

早目の受診が重要

最後にインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事を、十分に睡眠を心がけ、早めに受診して下さい。

さい。早めの受診は合併症などの危険から自分の身を守るだけではないという意味でも重要です。代々木病院薬剤師 榎野和文

少なくなる人が増えています。この口腔乾燥症が増えている背景には、薬の副作用があります。特に、図のような薬を服用している人に口腔乾燥がうまれやすくなります。なかなか病気の関係で薬をやめることが困難なことが多く、こうした患者さんには私たちの歯科では口腔内の人口唾液やマッサージ法を指導し対応しています。

と、従来の6・1%に0・4を加えたHbA1c6・5%(国際基準値)が糖尿病の診断基準になります。血糖値は、食前と食後、前日の食事内容や運動量、体調、ストレス、睡眠状態などによって変化しやすく不安定です。一方このHbA1cは過去1〜2ヶ月の血糖の平均を表しているため、前日に食事を減らして血糖を下げてても、HbA1c値は下がりにません。1ヶ月前の検査時より血糖値は下がっても、HbA1cがあがっていたらこの1ヶ月良好な血糖状態ではなかったことがわかります。

HbA1c値が約8・9%の患者群よりも7・3%にコントロールした患者群の方が糖尿病網膜症の発生や進行を遅らせたということが研究により証明されています。このように色々な合併症を起さないためにもHbA1c値を下げる事が重要です。検査の後でHbA1cがどれくらいか気にかかりましょう。

インフルエンザにかからないために マスク、うがい、手洗いが効果的

インフルエンザが流行しています。予防接種を受けた方も多いと思いますが、予防効果は100%ではありません。かからないようにするためには日常生活での予防が大事になります。そこで今回は日常生活で気をつけてもらいたいことについて説明させていただきます。

外出時の感染予防

まず、人ごみは出来るだけ避けましょう。ただし、ずっと外出せずに家の中にいるわけにはいきませんので、外出時はマスクをしましょう。

が、手洗い、洗顔をし、手洗いをしましょう。インフルエンザウイルスは手や顔、衣類等にも付着します。手で目をこすったり、鼻をいじったりすることも感染経路の一つとなりますので、発に活動します。

また、家では室内の湿度を保ちましょう。インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。加湿器などを使って湿度を保つことで、ウイルスの活動を抑えることができます。定期的な換気も忘れずに。

マスクを着用することによって他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。そして、外出後はう



加湿器などを使って湿度を保つことで、ウイルスの活動を抑えることができます。定期的な換気も忘れずに。

お済みですか

◆医療費控除について◆

1月1日から12月31日までの間、自分又は自分と同一生計の配偶者や他の親族の医療費を支払った場合、一定の金額の所得控除を受けることができます。

対象となる金額

次の式で計算した金額(最高で200万円)です。

- (A) 一年間の医療費の合計額 - (A) の金額 - (B) の金額
- (B) 10万円(その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%の金額)

対象となる医療費

- 1 診療費・入院費(健康診断の費用・医師等に対する謝礼金などは原則対象外)
- 2 治療又は療養に必要な医薬品の購入代金(予防や健康増進のための物は対象外)
- 3 病院、診療所、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、指定介護老人福祉施設、指定地域密着型介護老人福祉施設又は助産所へ行くための交通機関の料金
- 4 あん摩、マッサージ、指圧、はり、きゅう、柔道整復の施術代(治療に直接関係のない)

くすりの話あれこれ 60

糖尿病の血液検査 HbA1c

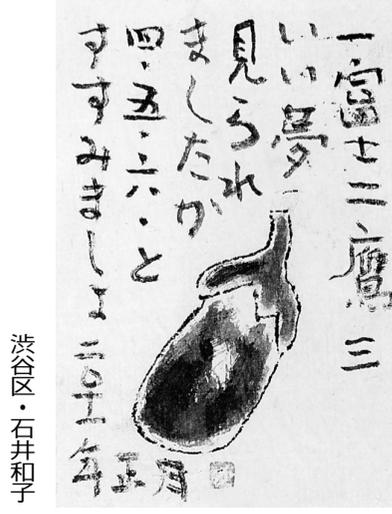
(ヘモグロビン・エイ・ワン・シー) について

楠本由美子(薬剤師・たくみ外苑薬局)



と、従来の6・1%に0・4を加えたHbA1c6・5%(国際基準値)が糖尿病の診断基準になります。血糖値は、食前と食後、前日の食事内容や運動量、体調、ストレス、睡眠状態などによって変化しやすく不安定です。一方このHbA1cは過去1〜2ヶ月の血糖の平均を表しているため、前日に食事を減らして血糖を下げてても、HbA1c値は下がりにません。1ヶ月前の検査時より血糖値は下がっても、HbA1cがあがっていたらこの1ヶ月良好な血糖状態ではなかったことがわかります。

HbA1c値が約8・9%の患者群よりも7・3%にコントロールした患者群の方が糖尿病網膜症の発生や進行を遅らせたということが研究により証明されています。このように色々な合併症を起さないためにもHbA1c値を下げる事が重要です。検査の後でHbA1cがどれくらいか気にかかりましょう。



渋谷区・石井和子