唾液の作用

唾液には様々な作用が

—その31—

歯科医師
柳田健二（代々木歯科）

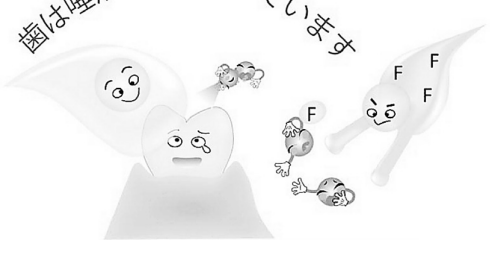
突然ですが1日に唾液が出る量はどれくらいかご存知ですか？1000～1500mlも出ているのです。牛乳パック1本分以上にもなります！唾液がこんなにも出ているには理由があります。唾液には様々な作用があり、私たちの体の健康を守っているのです。

唾液の作用には大まかに、お口の中を潤すことによって食べたり飲んだり発音しやすくする「潤滑作用」、お口の中の粘膜を刺激から守る「粘膜保護作用」、食べかすなどを洗い流す「洗浄作用」、消化を助ける「消化作用」、食べ物の中の味を唾液中に溶かし味を感じやすくする「溶解作用」、食後お口の中は酸性になるが、それを中性に戻す「緩衝作用」、ばい菌と戦う「抗菌作用」、服用したお薬の一部を唾液中に排泄する「排泄作用」の8つの作用があります。

これだけ多くの作用があり、唾液は私たち人間にとって大切なものということは理解していただけたでしょうか？ただこの唾液の分泌量が少なくなってしまうことがあります。それには様々な原因があります。糖尿病や腎疾患などの全身疾患、薬物の副作用、口呼吸、唾液を作る組織である唾液腺の病気、末梢や中枢の神経障害、精神的ストレス、喫煙、自己免疫疾患であるシェーグレン症候群、更年期障害、口の周りの筋力低下、加齢など、唾液量が減少する原因は様々あります。

唾液量が減少すると前述した作用が弱まってしまいます。すると話しにくくもなり、口内炎などもできやすくなります。また食べかすがお口の中に溜まり、ばい菌も増えるので口臭が出るようにもなります。味が感じにくくなるので、自然と味が濃い物を食べるようになり、高血圧や高脂血症などにもなりやすくなってしまうかもしれません。また、虫歯や歯周病にもなりやすくなってしまいます。このように唾液量が減少すると様々な悪影響がでます。

原因が何かによって治療法は変わってきますので、気になる方はまず歯科医師に相談してみましょう。



株式会社ジーシーの「M-21・net」のホームページより引用

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）

（16）乳酸菌を腸内で活躍させる食事

おなかの調子を整える食品として、乳酸菌は大切です。ヨーグルトなど乳製品が代表的ですが、カプセル・分包された粉など、手軽に飲めるサプリメントもあります。トクホとして販売されているものもあります。

医薬品としても、下痢症状を軽減する目的で使われます。免疫機能を調節し、アトピー性湿疹の改善をめざすなど、たくさんの研究がされています。しかし、下痢以外の効能では、十分な有効性を示す結果を得ていません。

○●

乳酸菌とは、腸内にすんでいる善玉菌で、ビフィズス菌・フェカリス菌・ラクトミンなど多種類の総称です。ミルクの乳酸発酵から存在を知られるようになり、人間でも腸内環境を整える重要な役割を持っていることがわかりました。日本の食事では、漬け物から摂取する植物性乳酸菌も重要です。

生きた菌が腸に届かないと乳酸菌は役に立ちませんが、発酵でできた成分も健康に有用なため、発酵食品として食べることが健康に有用です。菌数が多いサプリメントは乾燥死菌を用いているため、期待する効果がでるのか疑問が残ります。

○●

腸内に住む細菌群が健康的になれば、下痢だけでなく便秘も軽減できます。乳酸菌が活躍しやすい環境を作らないと、食べても定着できません。野菜（特に根菜類）、豆類、海藻類、キノコ類など食物繊維を多く含む食品と、乳製品をとることを心がけてください。

医薬品の価格は、1日3gで18・6円。サプリメントを買うときに、この価格と比べて高すぎる製品は、もったいないのでおすすめできません。

東葛病院　建て替えニュース No.15

竣工に向け内装工事中

2月の引き渡しに向け新病院の建設は予定どおり進んでいます。現在は下層階から始まった内装の工事が行なわれています。

10月の末には電力の受電に成功し各部署の点灯の確認が行なわれました。1階エントランス吹き抜け部分の照明も無事点灯しました。

女子美術大学に依頼したヒーリングアートのサンプル選定が済み、現在学生さんたちが素敵な作品を作成中です。

費用削減で造作カウンターを中止して既製品を設置しますが、徐々に配置されています。別棟わきに医療ガスとして使用する、液体酸素のタンクが配置されました。

受電し明るくなったエントランス

設置された総合内科カウンター

くすりの話あれこれ 110

将来の薬局のあるべき姿 ～健康サポート薬局

西村清志（薬剤師・たくみ外苑薬局）

今年初旬に大手ドラッグストアに端を発した「薬歴未記載問題」。その後の点検で未記載は約81万件に及びました。不正だけではなく、ケアレスミスも含めての数字でしたが、国民から厳しい視線にさらされました。

3月には保険薬局の主業務でもある処方箋調剤の根幹となる医薬分業について、規制改革会議が「医薬分業における規制の見直しについて」と題する公開ディスカッションを開催。「医療機関の周りに門前薬局が乱立し、患者の服薬情報の一元的な把握などの機能が必ずしも発揮できていないなど、患者本位の医薬分業になっていない。医薬分業を推進するため、患者の負担が大きくなっている一方で、負担の増加に見合うサービスの向上や医薬分業の効果などを実感できていない」など厳しい指摘を受けました。

6月には規制改革会議の「規制改革に関する第3次答申」があり、「規制改革実施計画」が閣議決定されました。薬局全体の改革の方向性について検討すること、薬局の機能やサービスに応じた調剤報酬となるように、抜本的な見直しなどが決められました。

このような情勢で、厚生労働省では6月から進めてきた健康情報拠点薬局（仮称）のあり方に関する検討会を経て、9月に将来の薬局のあるべき姿として「健康サポート薬局のあり方について」をまとめました。

健康サポート薬局は、かかりつけ薬剤師・薬局の基本的機能（①服薬情報の一元的な把握とそれに基づく薬学的管理・指導、②24時間対応、在宅医療対応、③かかりつけ医を始めとした医療機関や地域包括支援センターなどとの連携）を有し、地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する薬局と定義されました。

具体的には、①医薬品等の安全かつ適正な使用に関する助言を行うこと、②健康の維持・増進に関する相談を幅広く受け付け、必要に応じかかりつけ医を始め適切な専門職種や関係機関に紹介すること、③地域の薬局の中で率先して地域住民の健康サポートを積極的かつ具体的に実施すること、④地域の薬局への情報発信、取組支援等を行うといった積極的な取組を実施することなどが求められました。薬局・薬剤師にはさらなる努力が求められています。

日比谷野音にて25条大集会開催

10月28日に日比谷野外音楽堂で、社会保障制度の改善を求めた憲法25条大集会が開催されました。代々木病院からは精神科デイケアのメンバーを中心に9人が参加、全体で4千人が集まりました。生活保護を受けている人から「人として尊ばれよう生きていきたい」との訴えがありました。