

患者さんやご家族全てを受け入れて医療にあたります

代々木病院 透析室 石黒千鶴



5月から月曜日と土曜日の透析を担当させて頂いています。以前、短期ですが中野共立病院の夜間外来や代々木病院の健診センターでも勤務していました。

透析は、お休みが無く週3回患者さんと治療に向き合います。患者さんやその家族全てを受け入れて医療にあたりますので、スタッフ皆のチーム力が大切と思っています。

透析室スタッフは、慣れない私を助けてくれます。非常に恵まれていて感謝しています。代田先生にご教示頂きながら、スタッフ一丸で透析室を盛り上げたいと思いますので、今後とも宜しくお願い致します。



歯科医師

上田英範

(代々木歯科)

虫歯のメカニズム

食事をすると歯が溶かされる!?

—その38—

今回は虫歯のメカニズムについてお伝えします。

「歯の修復中の食事や間食で虫歯に」

歯の表面は酸によって溶かされ、また唾液の力によって固まることを繰り返しています。

歯の表面は酸によって溶かされ、また唾液の力によって固まることを繰り返しています。このプロセスが崩れ溶かされ続けることにより、虫歯へと発展します。

飲食によりお口の中が酸性になることで、歯の表面が溶け始めます。また、歯の表面が溶け始めると、虫歯へと発展します。

た細菌の塊である歯垢(プラーク)からも酸が発生し歯を溶かします。これを歯の脱灰(だっかい)といいます。

この状態が長く続いてしまうことで虫歯となってしまうのです。しかし、唾液によって酸が中和されたり歯磨きで歯垢を取り除いたりすることで歯の脱灰を抑え、再び歯の表面が固く修復されます。このことを再石灰化といいます。

つまり、お口の中では常に脱灰と再石灰化が繰り返され健康な歯が保たれています。歯の表面が細菌が栄養として食べて

再石灰化中に食事や間食をしてしまうことで、歯がさらに脱灰し虫歯へと進行してしまうのです。したがって、規則正しい食生活と歯磨き習慣で脱灰を防ぎ、再石灰化をうながすことが虫歯予防に繋がります。

「代糖甘味料は虫歯の原因にならない」

ここで、「代糖甘味料」と「フッ素」について少し紹介します。キシリトールやソルビトールといった代糖甘味料は、砂糖(ブドウ糖)とは異なり、細菌が栄養として食べて

も酸を排出しないため、虫歯の原因となりません。こうした食品には「歯に信頼」マークが付いています。が、お店で見つけるにはまだ商品が少ないようです。

「フッ素は歯の再石灰化を助ける」

次にフッ素は歯の再石灰化の手助けをする作用がありますので、現在ではほとんどの歯磨き粉に含まれています。また、子供の虫歯予防にも広く活用されています。しっかりと歯ブラシで歯垢を



「歯に信頼」マーク。日本トウモロコシフッ素協会ホームページより

「フッ素は歯の再石灰化を手助けをする作用がありますので、現在ではほとんどの歯磨き粉に含まれています。また、子供の虫歯予防にも広く活用されています。しっかりと歯ブラシで歯垢を

正しく活用しましょう。

「フッ素は歯の再石灰化を手助けをする作用がありますので、現在ではほとんどの歯磨き粉に含まれています。また、子供の虫歯予防にも広く活用されています。しっかりと歯ブラシで歯垢を

(22) 本当は怖い「お試し」注文

サプリメントの通信販売で、「お試し」のはず



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)

サプリメントの通信販売で、「お試し」のはずが、定期購入の契約になっている。次々商品が送り付けられる事件が起きています。注文していない商品が届き、代金の請求を脅迫される「送りつけ商法」が規制された後、新たな問題商法が始まっています。

国民生活センターが6月16日に注意を呼びかけています。「定期購入」に関する相談件数は、2015年度が5620件と4年前の10倍以上に増えました。送りつけでは高齢者が被害にあいましたが、今回は30~40代の女性が対象となっていました。

代表的な事例では、「ダイエット効果あり」と宣伝し、「お試し価格が強調されている画面の片隅に、「定期購入」と表示されていました。5000円だけのつもりが、「2回目以降は1箱4000円。5回以上継続しないと解約できない」として、次々商品が送られてきます。代金の支払いもしつこく求められます。スマートフォンのお画面では気づきにくい「重要事項説明」、解約

万が一被害に遭われたときは、自分で解決しようと思わず、お住まいの自治体にある「消費生活センター」に相談し、悪質な業者に対する行政の対応を求めてください。

こんな悪質業者に当たらないためにも、お試し注文で個人情報渡すと、その後の売り込みが激しくなります。タダほど高いものはありません。

皆さんは「経口補水液」というものを聞いたことがありますか? 「OS-1(オーエスワン)」という商品名ではご存知の方も多岐にわたるかもしれません。ドラッグストア等でスポーツドリンクと並べて陳列されているこの商品、実は注意しなければいけないことがあるのです。熱中症の危険性の高いこの季節、脱水状態の改善のために飲むこともあると思います。まずは熱中症について簡単に話します。

熱中症を引き起こす要因は「環境」と「からだ」と「行動」によるものと考えられます。「環境」は気温・湿度が高い等。「からだ」は激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できない事等。「行動」は激しい運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況等があります。これら3つの要因により体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまい、熱中症の状態になります。このような状態が熱中症です。そのため室内でも熱中症になる危険性があります。

熱中症の予防には、これら3つの要因を防げばよいのです。具体的に

脱水状態のときや熱中症になってしまったときに、汗などで失った水分や電解質を素早く補ってあげるのが経口補水液です。スポーツドリンクと同じ飲

物だと思っていまいませんか? 実は違う飲物なんです。何が異なるかというと、Na(ナトリウム)やK(カリウム)といった電解質の量が経口補水液にはスポーツドリンクより濃く入っています。OS-1、500mlのNa含有量は、食塩として考えると味噌汁1杯分や梅干し1個分に相当します。またK含有量はバナナ1本分に相当します。そのため高血圧、糖尿病、腎臓病等の疾患をお持ちの方等、NaやKの摂取制限を受けている方は特に、スポーツドリンクと同じつもりで脱水状態ではない時に飲むと、NaやKを取りすぎてしまうおそれがあります。脱水状態時の食事療法として医師から指示された場合にお飲みください。熱中症の予防を心掛け、皆さんで暑い夏を乗り切りましょう!

熱中症を引き起こす要因は「環境」と「からだ」と「行動」によるものと考えられます。「環境」は気温・湿度が高い等。「からだ」は激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できない事等。「行動」は激しい運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況等があります。これら3つの要因により体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまい、熱中症の状態になります。このような状態が熱中症です。そのため室内でも熱中症になる危険性があります。

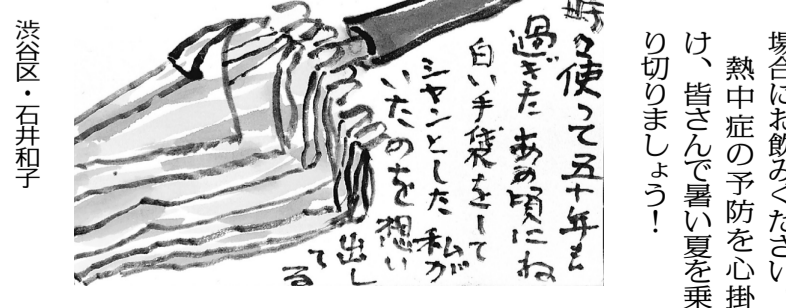
脱水状態のときや熱中症になってしまったときに、汗などで失った水分や電解質を素早く補ってあげるのが経口補水液です。スポーツドリンクと同じ飲

物だと思っていまいませんか? 実は違う飲物なんです。何が異なるかというと、Na(ナトリウム)やK(カリウム)といった電解質の量が経口補水液にはスポーツドリンクより濃く入っています。OS-1、500mlのNa含有量は、食塩として考えると味噌汁1杯分や梅干し1個分に相当します。またK含有量はバナナ1本分に相当します。そのため高血圧、糖尿病、腎臓病等の疾患をお持ちの方等、NaやKの摂取制限を受けている方は特に、スポーツドリンクと同じつもりで脱水状態ではない時に飲むと、NaやKを取りすぎてしまうおそれがあります。脱水状態時の食事療法として医師から指示された場合にお飲みください。熱中症の予防を心掛け、皆さんで暑い夏を乗り切りましょう!

くすりの話あれこれ 116

熱中症と経口補水液の注意点

坂口萌枝 (薬剤師・院内薬局)



渋谷区・石井和子