藤竿伊知郎 (外苑企画商事) ちが野菜に期待するの

売れています。私た

で野菜不足を補うには不

ビタミン・ミネラル

に手軽な飲料として普及

青汁は、野菜不足の方

### 口腔の健康格差の縮小の ための新たな取り組み

所長 山内真人 代々木歯科

第594号

## アクセスが身近で簡単な

を調べ、学校の敷地内で 域の家族を対象にした口 スセンターが効果的であ の往診歯科と歯科アクセ 腔衛生に関する介入研究 al.(2010)は、貧困地 疫学手法です。 Fox et ったと報告しました。 因に介入し、その加入が 有効であるかを確認する 果関係が類推された要 介入研究とは、疾病と

れば、15~49歳の虫歯の

歯科疾患実態調査によ

本数は11・7歯(198

スできる専門家がいて、 ったときに簡単にアクセ つまり、ごく身近に困

の一方で、前回までの歯

しています。しかし、そ 歯が全くない成人も増加 011年)に改善し、虫 7年)から、9・7歯(2

ことです。しかし、青汁 と食物繊維が豊富である 適切なアドバイスと教育

重度化した虫歯や歯周病

科酷書に報告したように

います。 年に策定した「健康日本 足があります。 標量を「1日350g以 21」では、野菜摂取の目 を120g以上」として 上、そのうち緑黄色野菜 厚生労働省が2000

は、たんぱく質・カルシ 取量は227g、目標の でも、20代女性の野菜摂 と指摘しています。なか ウム・食物繊維などの摂 取不足が、若者にめだつ 国民健康・栄養調査」 方で、2015年 富さをうたう記述があふ

口腔の健康格差の縮小を 見されます。このような 目的とした介入研究を紹 に罹患した患者さんも散 ということです。 康格差の縮小に繋がった が口腔の疾患の予防や健 を手軽にしてくれること

## 歯科相談 企業健診で

期治療が重要です。しか ですので、早期発見、早 しながら、痛みもなく、 虫歯は、進行性の疾患



士による歯科相談の様子代々木病院健診センターでの衛生 このことにより虫

ちは代々木病院健診セン な取り組みとして、私た ています。そこで、新た 門家の重要性が指摘され は、気軽に相談できる専 に、歯科疾患の予防に 前述の論文にあるよう 談では、企業健診の 無料で口腔内につい 利用者さんに対して います。この歯科相 み、企業健診におい ターとタッグを組 ての相談を受けてい て歯科相談を行って

者さんのお悩みも応 歯の早期発見や利用 えることができてい

れています。 と、食物繊維の中央値は 1・5gで、20代女性の 較してみました。する て、栄養分の1日量を比 有名な12の製品につい

減ることにより、製品に

ミンでは1日必要量を満 摂取量の1割程度。ビタ たしている製品もありま

65%です。

# 野菜は青汁に頼らず 料理しよう

(28)

摂れる』などと、栄養豊 物繊維―バナナ4・5本 酸―キャベツ2枚分、食 分、8一カロテン=ピー マン1・5個分が1袋で 青汁の広告では、『葉 ちます。

すに残ったり、乾燥工程 すが、製品間の差が目立 待する食物繊維が絞りか あっても、整腸効果を期 原材料の栄養が豊富で するなど料理の工夫が有 きません。野菜を蒸し煮

で熱に弱いビタミンCが

り開始され、これまで延 べ2000名以上の方が 利用されています。 ます。2014年10月よ

がんの第一位が乳がんで

日本人女性が罹患する

マンモグラフィと女性放射線技師

す。厚労省発表の(20

15年) データでは日本

います。

り、施設認定も受けて 定2名)を取得してお 格(A認定3名、B認

けの部分的なもので、放

くを心配される方もいら

っしゃいますが、乳房だ

されることはまだまだ稀 自主的に歯科検診に来院 口腔内に問題がない方が

### の協力で 代々木病院

な取り組みが可能となっ のある健康診断は稀です す。一般的に、歯科相談 夫という方にも好評で ています(図1)。 患者さんのために先進的 ご理解とご協力を頂き、 が、代々木病院の皆様に ど話をするだけなら大丈 歯科に行くのは怖いけ

たします。 です。訂正し、お詫びい って紹介しました。正し |所長 山内正人| と誤 山内真人」 (編集部)

お詫びと訂正■前号で

度を設けてきました。当

小な石灰化を伴う乳がん

しょう。

ん検診を受けま 皆さん、乳が

ル以上に対しての認定制 また読影医に、一定レベ

といっしょに摂取した方 また、<br />
8<br />
一カロテンなど を過大評価しがちです。 くなり、無駄なく利用で っても、効果の期待はで がよく吸収されます。 脂溶性ビタミンは、油類 いという理由だけで生食 溶性ビタミンが残りやす きます。ともすると、水 加熱によって消化しやす かは注意が必要です。 十分な栄養が残っている 青汁に飲みやすさはあ 野菜は煮炊きするなど

という言葉をご存知

ら患者数が増え始め、 生涯一度は乳がんを発症 がんは30歳を超える頃か するとされています。乳 人の女性の12人に一人が 放射線科

グラフィ撮影が推奨され

上に二年に一回、マンモ

現在厚労省では40歳以

す。乳がんの初期症状の

一つの微小な石灰化を写

**緑装置を使って撮影しま** 

放射線と同程度)です。 で行くときに浴びる自然 らニューヨークへ飛行機 ミリシーベルト(東京か 射線量は0・05~0・15

2㎝以下の乳がんで90

ィは放射線検査の中でも ています。マンモグラフ

ができま

す。放射線被ば

早期発見できれば完治、 するといわれています。 では乳房温存療法で完治 %治癒、数皿程度の早期

んです。

生存率の高いが

過去の画像との比較検討 すことができます。また

知

す。

歳前後でピークを迎えま

撮影とは違って専用のX

なので、骨や胸腹部の 乳房は柔らかい組織

### マンモグラフィ検査

乳がん検診を受けましょう 放射線技師 永友美佐子

> 識、精度管理について、 早くから、撮影技術、

剤内服と訳されることが す。6種類以上で薬物有 必要な薬まで内服してい 多く、必要以上の薬や不 薬剤の併用による薬剤間 害作用(薬剤の副作用や る状態のことをいいま ポリファーマシーは多

薬局長 はないということになり クが増加するという報告 ましくない作用)のリス ればポリファーマシーで 態ならポリファーマシ も薬物有害作用がある状 はありません。数種類で ァーマシーというもので 飲んでいれば必ずポリフ もありますが、何剤以上 ても薬物有害作用がなけ ・、10種類以上飲んでい

が残ってしまう残薬も増 ってしまい家に大量に薬 性も増えますし、薬が余 あります。さらに服薬数 生頻度が増える可能性が 飲み間違いが起こる可能 療費の増大、飲み忘れや が増えることによって医 悲では薬物有害作用の発 ポリファーマシーの状

薬局に持

ですか

相互作用により起こる好 院でも5名が認定技師資 えます。

関を受診し別々の薬局で らうときや、複数の症状 す。お勧めしたいのは、 りやすいと考えられま 薬をもらったりする場合 薬の副作用かもしれない 時でしょうか。例えば、 こりやすいのはどういう に対して、複数の医療機 症状に対して別の薬をも にポリファーマシーに陥 どこの病院、クリニック ポリファーマシーが起



等にかかっても処方箋は 必ず1か所のかかりつけ っていくことで 報から同じ成分の薬を飲 現在内服している薬の情 す。 というものではありませ が、たくさん飲めば良い ださい。薬は病気の治療 医師、薬剤師に伝えてく などがある場合は正確に す。そして薬の飲み忘れ だくようにお願いしま 局に行った際には必ず医 るようにし、受診時や薬 お薬手帳は一冊にまとめ ら薬をもらっている方も また、現在複数の薬局か ェックをしてくれます。 せが悪くないかなどのチ んでいないか、飲み合わ にとってとても重要です かかりつけ薬局では 薬剤師に見せていた