

代々木歯科コーナー 連載



その66 歯科医師 上田英範

前は舌の汚れである舌苔について説明しました。今回は舌苔の落とし方について詳しく説明します。

舌の上に乗っかっている汚れです。基本的にはブラシで拭き取る方法が一般的です。いつも使っている歯ブラシでも可能ですが、「舌ブラシ」という専用の清掃器具もあります。「舌ブラシ」にはブラシタイプのものでシリコンゴムタイプがあります。シリコンゴムタイプの方が清掃性は高く、シリコンゴムの方が舌に傷を付けにくい特徴があります。

また、お口の中専用のウェットティッシュやスポンジブラシを用いて舌苔を取り除くこともできます。

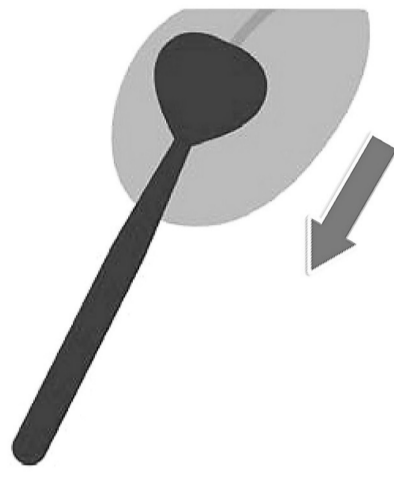
実際の清掃法について説明します。舌苔は舌の奥の方や側面に付着している事が多いので、まずは舌を前方に出して舌苔の付着部位を確認してください。



そして、舌苔の付着が確認できた所に奥から手前(のどの方からお口の外に向けて)へ動かして下さい。清掃器具には歯磨き粉等は付けずに水でぬらした状態で使用して下さい。たとえ舌苔が残っていたとしても奥から手前3〜5回ほどやさしく動かしたら終わりにして下さい。力が強すぎたり、回数が多くなりすぎたりすると舌の表面を傷つけてしまう痛みの原因となりますので注意して下さい。



ブラシタイプ



も奥から手前3〜5回ほどやさしく動かしたら終わりにして下さい。力が強すぎたり、回数が多くなりすぎたりすると舌の表面を傷つけてしまう痛みの原因となりますので注意して下さい。

くすりの話あれこれ 139

薬の安全いまとこれから

薬剤部 薬剤師 中嶋淑枝

医療用のお薬は使用量がとても細かく、一歩間違えれば副作用の恐れがあるために、薬剤師が必ず説明することになっています。

副作用なく病気の治療を終えて、健康な生活を送っていただきたいですが、病気の性質によっては薬とずっと付き合っていく必要はあります。そのような方には安心して治療が継続できるように、お薬の効果・副作用を確認させていただくことがあります。

最近では国全体で取り組んでいるMIDD・NETという、全国の医療機関数か所のカルテのデータを加工して、より安全

のでしようか?それは、ぜひ今までのお薬を服用された方々の副作用が出てしまった方から収集された情報です。薬というのはどんなに安全に気を使っても効果の反面、出てしまうのが副作用といえます。

従来、お薬の安全性に関する情報というのは製薬企業や医療機関からの副作用報告や使用成績調査をもとに作られていました。しかし薬害防止のために国として沢山の医薬品情報を集める必要があり、医薬品情報データベースというものを活用しようという動きが出てきました。



先月紹介した、国民生活センターの「錠剤・カプセル状の健康食品の品質等に関する実態調査」で、買い取り試験した製品の4割が規定した時間内に溶けないという、医薬品ではあり得ない品質

不良が指摘されています。また、服用中のサプリメントをもらい受け試験した場合、5割がこの崩壊試験に合格しませんでした。溶けなければ有効成分は吸収されません。機能性表示食品の成分量はおおむね表示通りでしたが、機能性関与成分が50銘柄中2件で表示量の2倍以上入っていたなど、問題がある製品も見受けられました。ウェブサイトで商品パッケージと比較したところ、約3割の銘柄で原材料表示や栄養成分表示に違いが見られました。



品質が保証されないサプリメント (53) 買い取り調査の結果は、その期待を裏切るものです。一方で、製品購入前に参考とするウェブサイトには「ルテイン」というサプリメントにおいては、薬と同等の即効性を感じます。(中略) 最高に効果があります」といった誇大なあおり広告が見られました。客観的な製品評価が無い中で、やみくもな利用はもったいないと思います。



必要な人に必要な介護を 介護従事者の処遇改善を 署名にご協力下さい

政府は介護保険制度のさらなる給付削減や負担増を進めようとしています。介護現場の人手不足も深刻で、制度改善を求める国会請願署名に取り組んでいます。請願内容は①ケアプランの有料化、要介護1、2の生活援助の削減など、サービスの抑制や負担増を行わないこと、②すべての介護従事者の賃金を大幅に引き上げ、労働条件を改

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)

善すること、③介護保険料、利用料負担の軽減を図ること。必要な時に必要なサービスを受けられるよう、制度の改善をはかること、④介護保険財政に対する国の負担割合を大幅に引き上げること、の4項目です。署名は待合室に置いてあります。ご協力お願いします。

Form for signing petition: ケアプラン有料化などの制度見直しの中、介護従事者の大幅な処遇改善、介護保険の抜本改善を求める請願署名