

民医連

代々木歯科コーナー

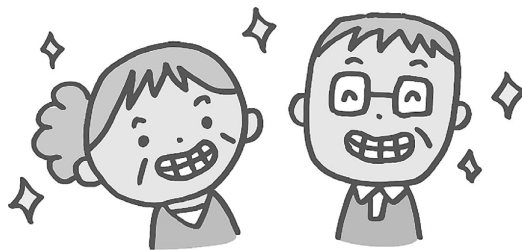
連載



歯のメンテナンスはどのくらいでやったらいいの？
— その83 — 歯科医師 監物佐栄子

よく診療室で患者さんに「歯のメンテナンスはどのくらいで来たらいいのですか？」との質問を受けます。みなさんはどのくらいで来たらよいと思いますか？ 1か月後？3か月後？半年後？

歯のメンテナンスで診させていただくときには、まずは1か月後にメンテナンスで来ていただき、その時のお口の中の状態（歯肉の状態、歯垢・歯石付着状態、虫歯の有無）が良く安定していれば、徐々に間隔を延ばしていき、2か月後、3か月後メンテナンスになっていきます。



みなさん、継続して虫歯や歯周病の治療で通院され、治療が終了したら「やれやれ」と思い、少し通院をお休みしたいと思われたいと思いますが、頑張っている、やっと治療が終了しお口の中が良い状態になったからこそ、現状維持を長く保つために、メンテナンスで引き続き通院されることをお勧めします。そして、いつまでも楽しくお食事ができ、笑うことができる毎日が送れるようにしていきましょう。

くすりの話あれこれ 150

新型コロナウイルス 予防ワクチン接種について

たくみ外苑薬局 薬剤師 間規子

新型コロナウイルス予防ワクチンは、今年2月から医療従事者の先行摂取に始まり、続いて高齢者の接種も開始されています。

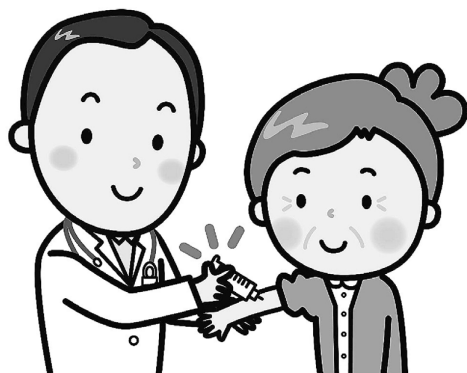
① ワクチンを接種しても大丈夫？
基本的には禁忌（絶対してはダメ）の薬や疾患はありませんが、注意する薬や疾患、既往歴はあります。自己判断せず、主治医やワクチン接種時の医師との診察でよく相談してみてください。特にアナフィラキシーショックは通常のワクチン接種よりしっかりと観察など注意喚起されていますが、これまで何かの薬（ワクチンを含む）でアナフィラキシーショックを起こした方は必ず申し出てください。

② 副作用（薬でいうところの副作用）はどのような？
1回目は接種した側の腕が痛い、2回目は発熱（結構な高熱になる人も）する、というのは多くの方が既に存じかと思えます。ここでは接種終了後しばらくのこととして一つ、厚生労働省では、このワクチンの副作用について通常28日間の追跡期間を設定しています。実際には更に後に出る症状がワクチンによる可能性があり、もっと長期間の観察が必要と思えます、少なくともこの間に起きたワクチン接種後の不調は、病院や薬局に知ってもらうことで、今後のワクチンをより安心して接種できるようになります。

③ ワクチン接種しないと生活や仕事上で不都合を受けたり、差別されたりしない？
これはあってはならないことです。予防接種法にきちんと明記されています。

発症を防げるなら医療従事者の負担が減るかもしれない、身近な人に感染させないために、と多くの人が他人を思いやっているといます。しかし、未知の大変な副作用で家族に負担をかけるのではないかと不安も当然あります。補償制度を充実させることも、多くの方が安心して接種できる環境、条件になると思います。

この記事が出る6月頃には新型コロナウイルスの接種状況、安全性情報、なによりコロナの状況はどのようになっていくのでしょうか。注目せずにはいられませんね。



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)



健康食品の市場規模拡大が、2020年は足踏み状態だったと報告されています。その中でも成長を続けたのは機能性表示食品です。その販売額は3千億円に達し、縮小する特定機能食品（トク

2020年は、新型コロナウイルス感染症に対する不安から、「免疫力」に注目が集まりました。その中で、2017年にブランドを確立し販売されてきた「プラズマ乳酸

問題は、どれだけ量と期間、飲んで効果があがるのか十分な説明がなく、評価できないことです。

ホ)の売上を超えたと推定されます。同年に承認・届出された新製品の数はトクホが11件、機能性表示食品は879件と大差がついており、今後その差は広がるでしょう。新製品の発売といっても、既存の商品が模様替えして売上を伸ばしたこともあります。2004年から販売してきた「おいしいお茶 濃い茶」は、2019年8月から「体脂肪を減らす機能」を持つ機能性表示食品として発売されました。その結果、下半期の売上額は前年比1.6倍となりました。

乳酸菌が健康に良いという研究報告は古くから知られていますが、プラズマ乳酸菌で表示許可がされた機能は「健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています」と、医薬品やトクホでも標榜しなかった効果に踏み込んでいます。



3階渡り廊下の「展覧会」



月に一度、模様替えをする3階の渡り廊下。5月は和洋の絵画、葛飾北斎の「雪松の鶴」、ゴッホの「郵便夫ジョゼフ・ルーラン」が飾られ、廊下は「展覧会」のようです。リハ中の患者さんとセラピストでリハビリとして作成。廊下を通る療養者の目を和ませています。

(71) 免疫力を維持するという食品