

民医連

代々木歯科コーナー

連載



歯科医院で口腔機能低下症(オーラルフレイル)の検査が出来ます!

— その94 — 歯科医師 監物佐米子

前回は口腔機能低下症の検査項目について紹介させていただきました。今回はその中の一つである舌圧検査についてご紹介したいと思います。

加齢とともに体の筋力は衰えてしまっていますが、特に60歳台以降では男女関係なく筋力の低下が大きくなり(サルコペニアの状態)、さらに寝たきり状態となると著しく低下します。

特に舌の筋肉は食事を摂るうえで欠かせません、食事がうまく摂れなければフレイルに陥りやすくなってしまいますため、いかに舌の筋力と持久力を保つかが健康寿命に関わる一因であると考えられています。



舌圧測定器 <http://medical.jms.cc/index.html>

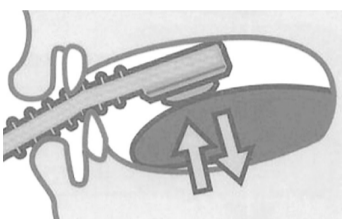
硬度は5種類あり、患者さんの状態に合わせて選択できます。



スタート

弱 極めて軟らかめ 軟らかめ やや軟らかめ 普通 硬め 強

“軟らかめ”から始めて筋力UPを目指しましょう!



1日3回、1回に5~10セット、舌でトレーニング部を押しつぶします。

下症で舌圧検査を行い、結果が基準値以下の場合には舌の筋トレが必要となります。筋トレと言っても測定器で測定された値を元に、訓練に必要な硬さの装置を用いて1日3回、一回に5~10セット装置を舌で押しつぶすだけのトレーニングになりますので、歯磨きのついでに、食前体操の一環として行いやすいかと思えます。

いることで数値化して分かりやすく、より硬い装置へ段階的にステップアップしていくため、効果を実感しやすいトレーニングになります。

くすりの話あれこれ 154

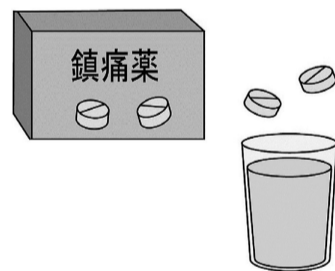
頭痛と鎮痛薬

代々木病院 薬剤師 中嶋 淑枝

季節の変わり目になると気圧の変化で頭痛がよく起こります。そんな時に手放せないのが鎮痛薬です。頭痛持ちの方は常備している方が多いと思います。今回は三大慢性頭痛のうちの一つ片頭痛について対処法、鎮痛薬の服用頻度の注意についてお話しします。

片頭痛が起こるしくみは完全には解明されていません。以前は脳血管の収縮(前兆)の後、血管が拡張することで起こると考えられていましたが、最近では2つの説が考えられ①脳そのものに片頭痛を起こす何らかの原因があり、そこが刺激されると前兆や頭痛が起るといふ考え方(中枢起源説)と②三叉神経が刺激され、その末端から炎症を起こす物質などが出ることによって脳硬膜の血管周りに炎症が起こることにより片頭痛の痛みが起るといふ考えかた(三叉神経血管説)です。

症状は①片側の脈打つような(拍動性)頭痛②症状の発現時間が4~72時間と比較的短い③頭痛により吐き気や嘔吐が起る④光や音に対して過敏になるなどです。



対処法は①暗い静かな場所へ横になる②睡眠をとる③カフェインの入ったもの(コーヒーや紅茶など)を飲む④鎮痛薬を服用することです。

ここで注意いただきたいのは鎮痛薬の服用頻度です。3か月以上、頭痛が15日以上あり、月に10日以上(単一成分の鎮痛薬の場合は15日以上)鎮痛薬を服用している状態を「薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」といいます。

頭痛の頻度が多い方や頭痛以外の痛みを伴う基礎疾患がない方で頭痛での鎮痛薬の服用頻度が多い方は無理をせず、病院へ受診をし、適切な治療を受けるようにしましょう。



波谷区 石井和子

4月の3階渡り廊下



4月の3階渡り廊下は、幻の名城と言われる「安土城」(信長が天下取りの拠点として築城、その後焼失)と、花見の桜が飾られました。



渡り廊下を通行する利用者さんの目を和ませてくれます。リハビリ中の患者さんとセラピストでリハビリとして作成しています。

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)

認知症は単なる物忘れと違い、朝ごはんを食べたこと自体を忘れるような病気です。普段やってきたことでミスが増える、慣れた道で迷う、話が通じなくなる、憂うつ不安になる、気がなくなるとなる症状に悩みます。症状が進むと、怒りっぽくなって怒鳴る、誰もいないのに、誰かがいると主張する、自分のものを誰かに盗まれたと疑うなど、家族に迷惑をかけるようになります。

歳をとって認知症になることを、心配する方は多いと思います。2020年の高齢者(65歳以上)で約600万人、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。

「認知症は早めに対策すれば発症や悪化を防げます。」と誇大広告に気がつけません。

「認知症予防の救世主○○大学教授監修」などと表示をしていたり、届出表示が「中高年の方の認知機能の一部である記憶力(言葉や図形などを覚え、思い出す能力)を維持することが報告されています」と限定的なのに、「記憶力を維持する」と単純に言い切っていたり、「受験生の考える力を鍛えるために」と範囲を拡げて宣伝していました。



(82) 認知機能改善を宣伝する食品