

民医連

代々木歯科コーナー

連載



— その109 — 歯科医師 監物佐栄子

災害時の歯磨きについて

少し先になります。9月1日は防災の日なので、今回は災害時の歯磨きについてお話をしようと思います。

災害による在宅避難や体育館などの避難所生活をしている、水が足りないから歯磨きをするのが難しかったり、慌ただしくて歯磨きをするのを忘れるなど、歯磨きどころ

が難しく、歯磨きをすることが難しかったり、慌ただしくて歯磨きをするのを忘れるなど、歯磨きどころ

阪神淡路大震災では、避難所生活で歯磨きが出来なくなり、口内に増殖した細菌が肺に入って引



き起こす誤嚥性肺炎が原因で多くの高齢者が亡くなりました。命を守るために災害時に避難袋に必ずオーラルケアグッズを入れておいてもらいたいと思います。

〈備えておきたいオーラルケア用品〉

○歯ブラシ

○洗口剤(デンタルリンス)

○ふだん使用している歯間清掃用具

○水のいらない歯磨きシート

○義歯を使用している人は義歯ケース

今回は災害時の具体的なオーラルケアについてお話をしようと思います。

栄養科が紹介する おいしい健康料理

夏バテ予防編

雑穀ごはんの夏野菜カレー

管理栄養士

木下 瞳



夏の暑さは身体への負担が大きく、汗からビタミンやミネラルが失われます。暑くて食欲がないと、のど越しの良い冷たい麺類だけですませたり、ジュースやアイスなど冷たいものばかり食べがちです。炭水化物に偏った食事は、炭水化物が崩れ、さらに体調不良へと繋がってしまいます。肉・魚・卵・大豆からたんぱく質をしっかりと摂り、ビタミン・ミネラルを含む野菜を摂って元気に夏を乗り切りましょう。

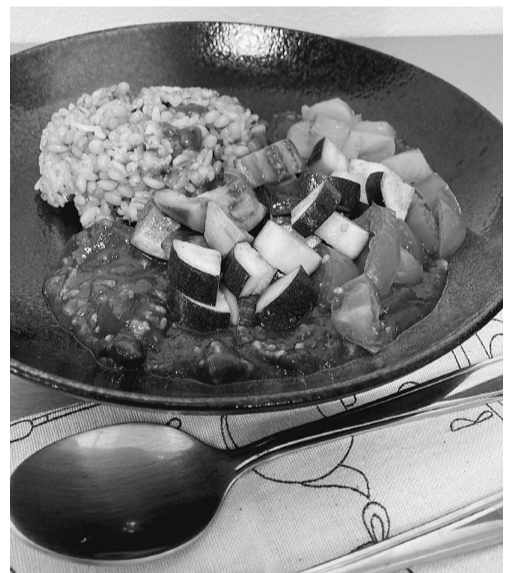
【雑穀ごはんの効果】

雑穀米は白米に比べミ

- 〈材料〉(2人分):
 雑穀米入りごはん300g、
 豚ひき肉100g、
 生姜・ニンニク適量
 たまねぎ50g、
 サラダ油3g×2
 なす30g、
 パプリカ30g、
 ズッキーニ30g、
 水1カップ、
 カレールー30g、

- 〈作り方〉:
 1. しょうが、にんにく、たまねぎをみじん切りにする。なす、パプリカ、ズッキーニ、トマトは1cm角に切る。
 2. フライパンにサラダ油と①のしょう

- が、にんにくを加えて弱火にかける。香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
 3. 豚ひき肉に火が通ったら、①のたまねぎを加えて炒める。たまねぎが透き通ったら、水を加えてルーを加えて煮溶かし、汁気が少なくなるまで煮込む。
 4. ①のなす、パプリカ、ズッキーニ、トマトを油で炒めて、③に加えてさっと煮込む。
 5. 器に雑穀ごはんを盛り、⑥をかけば出来上がり。
 〈ポイント〉:
 市販のカレーライスに炒めた夏野菜を加えるだけでもOK



戦争も核兵器もNO署名



小学生が署名に協力する

6月20日に、病院、労組、友の会の三者共闘による千駄ヶ谷駅前アピール・署名行動を10人で行いました。駅前ボードを掲げて、核兵器廃絶、改憲・大軍拡反対を訴え、署名への協力を呼びかけると、原爆投下の悲惨さを訴えるボードが通行人の目を引いたようでした。ランドセルを背負った小学生から「僕もこの署名やっていたいの？」と声をかけられました。「年齢は関係ないので、平和が大切と思うなら、ぜひ署名してください」と伝えると、署名してくれました。スーツ姿の若い青年もボードと署名用紙にある趣旨を見つめたあとに署名してくるなど幅広い年齢層の方々から署名をいただきました。

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)

暑さの中、緑茶・ウーロン茶など茶飲料の利用が増えています。スポーツで安売りされる2Lのペットボトル入り飲料が普及し、高齢者でも、湯を沸かして淹れたお茶を冷やして飲む習慣がなくなっています。



国民生活センターが2021年11月に発表した、市販飲料中のカフェイン含量調査結果で、茶飲料のカフェインに注意を喚起しています。カフェインを含まないと表示した飲料以外では、コーヒの1/5(100mgに13mg程度)入っていることを紹介しています。

(97) 飲料水からカフェイン過剰摂取

先月、私がすっかり書いた「ほうじ茶」も緑茶より少なめですが、しっかりカフェインが入っていました。飲料中のカフェイン量には、気をつけるようにしましょう。

小さなお子さん

いる家庭では、カフェインレスの「麦茶」を準備するなど気をつかっています。しかし、飲む量の多いお茶からのカフェイン摂取に、無頓着です。