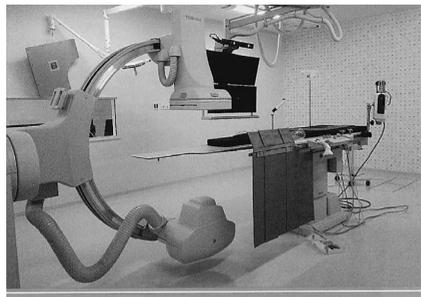


# 施設・医療機器の充実のために 資金募集にご協力ください



## 青空健康チェック ・相談開催

11月15日の昼休み、代々木診療所では4年ぶりに青空健康チェック・相談を代々木病院、友の会と一緒に、商店街に面する診療所前で実施しました。診療所前の通りがかりの方9人が血圧、体脂肪、血管年齢の測定を行いました。以前にも健康チェックをお受けになられた方からは、「また血管年齢をお願いしたい」と再開を喜んでくれました。健康相談も2件あり、血圧や脂質などに対する保健指導も行いました。



施設・医療機器充実のために

## 資金募集に ご協力ください

資金募集要項

- 寄付金
- 地域協同基金 (無利息・無期限)
- 特定協力借入金 (有利息・年利0.8% 期間5年)

医療法人財団  
東京勤労者医療会

友の会の皆さまの東京勤労者医療会と病院・診療所等への日頃のご協力に感謝申し上げます。

東京勤労者医療会は東京・千葉・埼玉の3都県にまたがり「医療と介護・福祉」の充実のために患者さんや地域の皆さまと手を結んで安心して住み続けられる地域づくりを目指しています。コロナ禍のこの4年間は病院・診療所・訪問看護ステーション等でコロナ患者の治療・介護・予防活動に積極的に取り組んできました。引き続きコロナ対応を行うと共に通常の医療・介護ニーズにも応えていきます。

これらの活動を行う上で施設設備・医療機器等で整備・購入は重要な課題であり、多くの資金が必要になります。今期は通常の設備投資に加え、東葛地域での透析患者増加に配慮するため東葛付属診療所の4階に新たに透析サテライトを10月にオープンしました。

東京勤労者医療会の施設・医療機器の充実のために、友の会の皆さまに資金の協力をお願いします。特定協力借入金(有利息)の募集をこの10月より再開しました。また地域協同基金(無利息)・寄付金は引き続き募集していきます。多くの方々の応募をお願いします。

(東京勤労者医療会経理部長 南隆子)



突然ですが1日に唾液が出る量ってどれくらいかご存知ですか? 1000~1500mlも出ているのです。牛乳パック1本分以上も出ているのです!! 唾液がこんなにも出ているには理由があります。唾液には様々な作用があり、私たちの体の健康を守っています。

唾液の作用には大まかに、お口の中を潤すこと、食べたり飲んだりによって食べたり飲んだりする潤滑作用があります。

これだけ多くの作用があり、唾液は私たち人間にとって大切なものというだけでは理解していただけでしょうか? たまたま唾液の分泌量が少なくなってしまうことがあります。それには様々な原因があります。糖尿病や腎疾患などの全身疾患

患、薬物の副作用、口呼吸、唾液を作る組織である唾液腺の病気、末梢や中枢の神経障害、精神的ストレス、喫煙、自己免疫疾患であるシェーグレン症候群、更年期障害、口の周りの筋力低下、加齢など、唾液量が減少する原因は様々あります。

唾液量が減少すると前述した作用が弱まってしまう。すると話しにくくもなりますし、口内炎などもできやすくなります。また食べかすがお口の中に溜まり、ばい菌も増えるので口臭が出るようになります。味が感じにくくなるので、自然と味が濃い物を食べるようになり、高血圧や高脂血症などにもなりやすくなってしまいます。このように唾液量が減少すると様々な悪影響がでます。

原因が何かによって治療は変わってきますので、気になる方はまず歯科医師に相談してみよう。

民医連

# 代々木歯科コーナー

連載



唾液には様々な作用が!!

— その113 — 歯科医師 監物佐栄子

## 即時停戦とガザへの人道支援 緊急募金呼びかけ



11月8日の昼休み、イスラエルによるガザ地区への国際法違反の軍事攻撃中止と即時停戦を求めるアピール宣伝とガザへの人道支援緊急募金の訴えを行いました。カザでは住民1万人、そのうち4100人も子どもが命を落とし、住民の約6割、150万人もの方々が家を失い、命と生活の危機に直面する事態になっている状況を訴え、ガザ住民を救うために「攻撃中止」、「即時停戦」を求め、声を出そうと呼びかけました。ガザへの人道支援緊急募金は約30分の行動でしたが7300円が寄せられました。集まった募金は国連児童基金(ユニセフ)、日本国際ボランティアセンター(JVC)の2団体へ届け、食料、医薬品等の支援に充てられます。

# 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)

せきを止め、たんを切る喉(のど)の薬不足が長引いています。薬局が注文しても薬が入荷せず、医師に問い合わせても銘柄を変更したり、足りない分を後から届けたりすること、患者さんに迷惑なことが多くあります。

咳(せき)は肺につながる気道に入ってきた異物を排出しようとする防御反応であり、強く抑えるのは問題があります。せきが長く続くくらいときだけ、薬で緩和します。痰(たん)は気道分泌液で、ウイルスや細菌などをくっつけて粘りが強くなると、のどに絡み苦しくなります。

ハーブを使った市販薬でも、せき・たんを改善できます。のどを潤すハチミツ飲料もよく利用されます。人前で、せきをこらえないといけないときは、のどあめも役立ちます。

のどの健康維持と、風邪の予防にはうがいですが、立ちます。ガラガラうがいは、表面に付いた病原ウイルスを洗い流すというより、のどの粘膜を刺激して、たんを排出する能力を高めます。

うがいに、薬は不要です。2005年に発表された京都大学の研究で、水うがいは風邪の発症を4割抑えたのに、ヨード液うがい薬では12%の低下と効果が乏しくなっています。



(101) のどの不調を改善するには