

Health tips

健康のツボ

春号
Vol.53

Spring 2012



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

気になりませんか

お口の臭い

口腔ケア商品の紹介 4

入れ歯安定剤の選び方 5

海の宝石 桜えび 6

薬の飲み方Q&A 7

薬局紹介 りんご薬局 8



桜えびは、甲殻綱サクラエビ科に属する体長わずか4~5cmほどのエビです。

桜えびの名は、水揚げされると、透明な身がすぐにピンク色になることから付けられたそうで、その美しさから「海の宝石」とも称されています。

桜えびは、世界的にも希少な生物として知られ、国内では静岡県の駿河湾だけで獲れます。

主要な漁期は4月から6月までの春漁と、10月から12月までの秋漁の2回です。

福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>

特集

気になりませんか

お口の臭い



千鳥橋病院付属歯科診療所
歯科医師
星宮 光恵先生

口から吐き出される息とともに出てくる嫌な臭い、これが口臭です。ある程度の口臭は誰にでもあるものです。しかし、口臭の怖いところは、自分の口が臭いことに自分では気がつきにくいところです。では、この口臭のもとは何なのでしょう？正体は口の中にいる嫌気性菌(酸素を嫌う細菌)が、はがれた粘膜上皮、血球成分、死んだ細菌などのたんぱく質成分を分解して発生したガス(揮発性の硫黄化合物)です。

口臭と言いつてもその種類は4つあり、「生理的口臭」「飲食物・嗜好品による口臭」「病的口臭」「心因性口臭」に分けられます。

生理的口臭

朝起きた時や空腹時、緊張などで起こる口臭で、誰にでもあるものです。歯みがきや食事、会話をすることで唾液量が増加すれば口臭は弱まるため、治療の必要はありません。

飲食物・嗜好品による口臭

ニンニク、ネギ、お酒、タバコなどによる口臭で、一時的なもので時間がたつと無くなるため、治療の必要はありません。

病的口臭

鼻やのどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病などが原因で口臭がおこる場合もありますが、病的口臭のほとんどが口の中が原因で、特殊な病気(口の中の癌や粘膜の病気)をのぞくと、歯周病と虫歯です。口の中の清掃状態が悪い場合や舌に白いもの(舌苔)がついている場合にも起こります。これらは治療の対象となります。

私の口臭
大丈夫かしら？



心因性口臭

口臭を気にするあまり、実際には臭わないのに口臭があると思いついで悩んでしまう場合があります。これを自臭症(じしゅうしょう)といい、精神的なものが原因で、カウンセリングが必要なこともあります。

食べ物による口臭は自分でも気づきやすいものですが、生理的口臭や病的口臭は自分自身では気づきにくいのが特徴です。「自分にも、もしかして口臭があるのでは?」という方は、ぜひ口臭チェックをしてみましょう。

悩まずに口臭チェックを!



口臭のチェック

チェック方法はいくつかありますが、今回はたたらりハビリテーション病院歯科でも行っている、オーラルクロマというガス分析装置を使った方法について紹介します。

測定手順

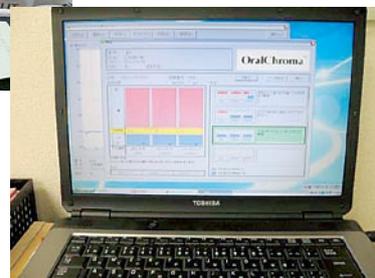
鼻で呼吸をしながら、シリンジを1分間くわえてもらい、口腔内のガスを採取します。
シリンジが舌や唾液にふれないように注意してください。



シリンジを1分間くわえ、口腔内のガスを採取



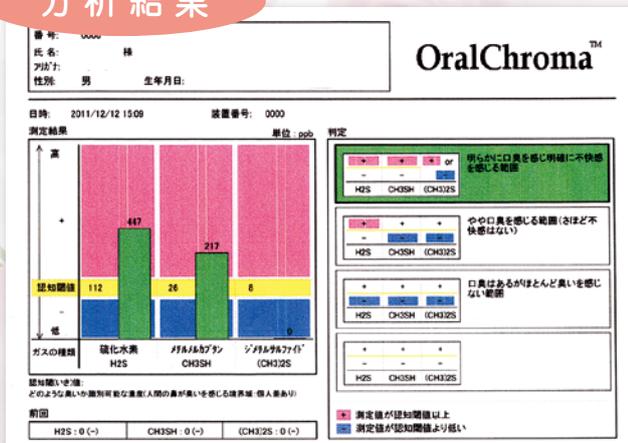
ガス分析装置
(オーラルクロマ)



口臭測定前の注意事項

- 前日から臭いの強い食事をとらないこと
臭いの強い飲食物、ニンニク、ネギ、飲酒など
- 2時間前からは飲食と喫煙は控えること
ガム、アメ、お茶、コーヒーなど
- 測定日はオーラルケアグッズを使用しないこと
香料の強い歯磨き剤、洗口剤
- ビタミン剤などのサプリメントは使用しないこと
※口臭測定器は香水などの臭いも感知してしまうことがあります。

分析結果



分析結果シート

この装置は、口臭の3大要素ガスを測定します。

- 硫化水素(舌の汚れ、口腔内の汚れに関係する)
 - メチルメルカプタン(歯周病、虫歯に関係する)
 - ジメチルサルファイド(内臓疾患に関係する)
- それぞれどのくらいのガス濃度があるかで口臭の原因を見つけることができます。

口臭測定を希望される方は、予約が必要ですので事前にご連絡ください

たたらりハビリテーション病院・歯科 ☎092-691-5508

薬局で買える 口腔ケア商品の紹介

歯肉炎、歯槽膿漏のケア



とまと薬局
尾内薬剤師

歯間ブラシで歯と歯ぐきを健康に



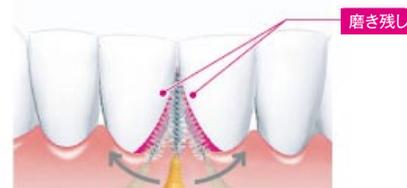
歯科用デント EX
歯間ブラシ
各種／490円(税込)

- 4S～SSサイズ: 歯肉炎の予防や、狭い歯間部の歯肉膨張部位など。
- Sサイズ: 軽度の歯肉退縮部位や、歯列不正部位など。
- Mサイズ: 歯肉退縮部位、矯正装置等の周辺など。
- Lサイズ: 広い歯間の空隙、歯根露出部位、インプラントなど。
- LLサイズ: Lサイズで対応できない空隙、最後臼歯遠心部、孤立歯の周囲など。

歯間ブラシを使うときの注意!!



使用時に力を入れすぎて歯ぐきを痛めてしまったり、ブラシのサイズがあっていないと歯面を磨耗することがあります。自分の歯にあったサイズを選びましょう。歯科医師や歯科衛生士に相談しても良いでしょう。



歯と歯の間が広い場合はブラシに多少角度をつけて動かすようにしてください。

歯肉炎・歯槽膿漏関連商品

アセス
60g／800円(税込)



歯槽膿漏の治療薬です。歯槽膿漏、歯肉炎の原因となる「^{けんきせいきん}嫌気性菌」にすぐれた抗菌力を発揮して、歯ぐきの出血、はれ、口臭などをしずめます。

薬用・生葉
100g／1,050円(税込)



治療薬ではありません。歯槽膿漏・歯肉炎を予防するものです。

ポイント 一番大切なのは歯をみがくこと!

歯肉炎、歯槽膿漏のケアで大切なのは、歯をみがくこと!!
薬を塗ったり、うがいをするだけでは十分なケアはできません。
自宅でのケアで症状が良くならない時は
歯科医師にご相談ください。



入れ歯安定剤の選び方

基本的に入れ歯安定剤は総入れ歯用です。部分入れ歯の方にはお勧めしません。

	クッションタイプ		のりタイプ		
適 応	すき間に食べ物が入り、痛い人はこちら		話している時などに外れそうで、うまく話せない人はこちら		
働 き	すき間を埋めて、歯ぐきの痛みをやわらげる		唾液で粘性を増し、接着する		
感 触	吸着感		密着感		
適 合	プラスチック床(総入れ歯)		金属床・プラスチック床(総入れ歯)		
不適合	金属床・ブリッジ・さし歯		ブリッジ・さし歯		
特徴①	水に溶けないので、ベタベタ・ネバネバが無い		歯ぐきにしっかりくっつく		
取り外し	自 由		はずしたら、再度つけなおす		
持 ち	4～5日	2～4日	2～3食		1～2食
型	ハード型	ソフト型	テープ状	クリーム状	粉 末
特徴②	弾力性が一番固いので低温時にチューブから出しにくい	ぬりやすく、剥がしやすいが、力はハードに少し劣る	金属床に最適 取り扱いが楽 携帯に便利	柔らかく塗りやすい 薄く塗れるので違和感が少ない	取り扱いが楽 すき間が狭い方に
商品名	クッションコレクト 	コレクトソフトA タフグリップ 	タッチコレクトⅡ 	ポリグリップ 各種 	ファストン 

- ★「クッションコレクト」と「コレクトソフトA」は付けたまま、入れ歯洗浄ができます。
- ★上記の中で「におい」と「味」が無いのは「タッチコレクトⅡ」だけです。
- ★のりタイプは基本的に、全てベタツキがあります。(テープ状のタッチコレクトⅡは少ない)

入れ歯安定剤は、一時的に使用するものです。
長期連用する場合は歯科医師に相談しましょう。

★入れ歯が合わない時は、できるだけ早く歯科医師にご相談ください。

サプリメントの
基礎知識

海の宝石 桜えび

桜えびは高タンパク質で低脂肪、低エネルギーで、亜鉛などの栄養素が多く、殻も頭も丸ごと食べられ、特に骨粗鬆症予防に効果的なカルシウムが豊富です。成長期のお子様にもぜひどうぞ。

最近の研究では、単にカルシウム、マグネシウム、鉄、リンなどを豊富に含む海産物としての評価のみでなく、血中のコレステロールや動脈硬化予防に効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘキサエン酸)なども含まれると発表され、栄養学的にも注目を集めています。

殻にはキチンという軟消化性多糖類の一種が含まれており、近年、食物繊維として注目をあびており、健康食品などに利用されています。

★動脈硬化を予防

桜えびには、血中のコレステロール値を下げ、動脈硬化を予防する「タウリン」が豊富に含まれています。また、桜えびの赤い色素である「アスタキサンチン」には、抗酸化力があると言われており、動脈硬化や老化の予防などに効果があります。

★骨粗鬆症を予防

桜えびの殻や尾には、カルシウムがたっぷり含まれています。また、桜えびには銅が多く含まれています。銅は骨を形成する要素のひとつであるコラーゲンを生成する働きがあります。

★便秘を予防

殻には、動物性の食物繊維「キチン」が含まれています。キチンにはビフィズス菌を増やして腸内環境を良くする働きや、便通を促す働きがあります。その他にも、コレステロール値を下げる、血圧を下げる、免疫力を高めるなど、さまざまな健康効果があると言われています。

★血液サラサラ

桜えびには、血液をサラサラにして流れを良くする「EPA(エイコサペンタエン酸)」、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が多く含まれています。EPAとDHAには、脳血栓症の予防やコレステロール値の低下にも効果があると言われています。



相性のよい食材

ミネラルの吸収を促進する働きがある「クエン酸」と組み合わせると効果的に摂取できます。

桜えびのかき揚げに、レモンなどの柑橘類をしぼったり、三杯酢やちらし寿司にしてお酢と合わせると良いでしょう。

最近の話題

最近になって、桜えびのヒゲにはガン予防・有害化学物質を体外に排出する有効成分があることが話題になっています。また、ヒゲにはカルシウム・マグネシウムなどのミネラル成分も多く含まれ、変異・発がん物質の毒性緩和作用や活性酸素消去作用もあるそうです。

注意

プリン体の含有量が多いので
痛風の方は控えめに!!

薬の飲み方 Q & A

Q 「食間」は、いつ薬を飲めばよいのですか？

A 食事の最中ではなく、食事と食事の間の時間のことです。

前の食事をして2時間くらい経った時間のことです。

「食前」は、食事前30分程度、「食後」は、食事をして30分後を目安とします。

ほとんどの薬は飲み忘れ防止や胃に負担をかけないため、「食後」服用としていることが多いのです。

Q 薬によっては食後服用すると効かなくなる薬があるのですか？

A 上記のように、ほとんどの薬が食後服用なのですが、空腹時の方が薬の効果が出やすいものや、漢方、糖尿病の一部の薬が「食前」に服用しないと効果がみられないものがあります。その際、薬剤師は必ず説明しますのでご安心ください。

また、食後でないとも効果が出にくい薬もあります。

Q 睡眠薬を服用するより、お酒を飲んだ方がよく眠れるのはなぜですか？

A アルコールには不安を抑えたり、精神の緊張を抑える作用があり、寝つきを良くする効果があります。しかし、毎日飲んだり、飲み過ぎたりすると逆効果で、長く眠れず目覚めが早くなります。

寝酒は、睡眠の質を低下させてしまうので、注意が必要です。

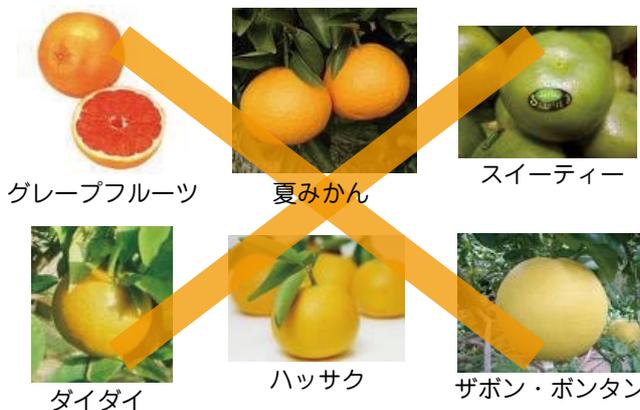
Q グレープフルーツが薬の効き目に影響すると聞きましたが、本当ですか？

A 薬の種類によっては、グレープフルーツの成分と一緒にしてしまうことで、薬の効果が強く出てしまうことがあります。効果が強く出るということは、効きすぎてしまう、副作用が出やすくなるということにもなります。

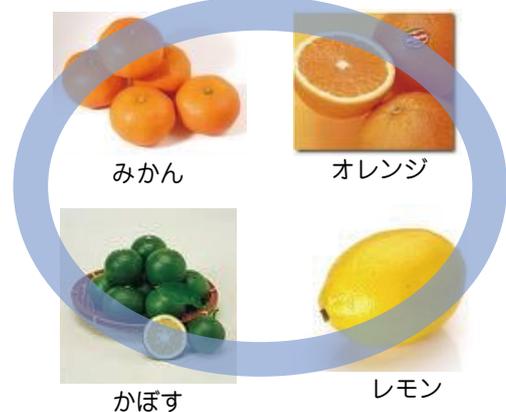
なお、ミカンやオレンジなどは影響を与えないと言われています。

皆さんにお渡しする「お薬の説明書」に注意が必要な薬には説明を載せています。自分の薬が大丈夫か、またミカンのどの種類がダメなのか詳しく知りたい方は薬剤師にご相談ください。

影響があるもの



影響がないもの



おくすりに関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

〒 815-0082
福岡市南区大楠1-15-19
TEL 092-534-1511 FAX 092-534-1520
ringo@fhkph.co.jp

りんご薬局は日赤通りから少し入った南区の大楠にあります。場所が少々分かり辛く最初は戸惑うかもしれませんが、目の前にある大楠診療所を目印に来られるとわかりやすいと思います。どこの病院の処方せんでも対応していますのでお気軽にご相談ください。

また、医療機関などと連携し在宅活動にもたいへん力を入れていて、南区だけでなく、中央、博多、城南区から東区まで幅広く活動しています。

これからも地域のかかりつけ薬局として、お子様からお年寄りまで皆様に選ばれる薬局を目指して頑張りたいと思います。お近くにお越しの際には、お薬以外の事でもかまいませんので是非お立ち寄りください。心よりお待ちしております。

りんご薬局 薬局長 小林龍二



私たちが不安や疑問に親切、丁寧にお答えします



事務 伊奈 知子 薬剤師 小林 龍二 薬剤師 森下 法子



平和アクションプランの横断幕製作にご協力ください



2012年度の平和アクションプランでは、「さよなら原発・平和への思い」を形にすることになりました。この横断幕は8月の平和行進、原水禁世界大会などにも活用されます。

また、シンボルになるキャラクターも作りました。このキャラクターは自然エネルギーのもととなる、太陽、風、波、緑、火、大地のイメージを取り入れてデザインしました。

★期間／2012年3月1日～5月31日
キャラクターの名前も募集中!!

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます!



ポクの名前も
考えてくださいネ

★詳しくは各薬局にお尋ねください。