

- ・口と全身疾患について
- ・喋って・歩いて・摂生食事
- ・冬の乾燥肌対策
- ・肺炎球菌ワクチンについて
- ・誤嚥予防のための食事の工夫

口と全身疾患について

(人間ドック講演会より)



歯科口腔外科 医長 小澤知倫



高齢化社会が進む世の中に、医療や介護の分野から発生した口腔ケアという言葉が広がりを見せ、口の中を健康に保つ重要性については、一般の方々も強く意識されてきているのではないのでしょうか。口の中には、300～500種類の細菌がいると言われ、この細菌が、食べかす・磨き残しなどから、プラーク（歯垢）を作ります。プラーク（歯垢）とは、歯の表面に形成される白い塊のことです。プラークは菌の塊で、プラーク1g中に含まれる細菌の数は約1,000億、この中にムシ歯や歯周病の原因となる菌も詰まっています。プラークには、抗菌薬は浸透しないので、歯ブラシなど機械的歯面清掃により除去するほかはなく、そのままにしておけば、むし歯や歯周病が進行するだけでなく、歯肉と歯との間に存在する歯周ポケットから細菌が侵入して、その細菌が血流に乗ることで全身へ影響を与えることが懸念されています。歯周病菌など口の中の細菌が影響を及ぼすと考えられている代表的な病気について以下に述べていきます。

1) 細菌性心内膜炎

先天性心疾患など心臓の病気により、心臓内で血液の流れに異常があると、血栓の形成が誘発されやすく、これに細菌が付着することで炎症が発症します。血栓に付着する菌に口の中の細菌も関係していると考えられています。



2) 動脈硬化

脂質異常、糖尿病、喫煙、高血圧、年齢、遺伝的素因、肥満などが関係することで、血管壁への脂肪分の蓄積や血管壁の細胞の損傷、炎症が起き、その結果、動脈硬化となります。歯周病菌は血液中に侵入すると、血管壁の細胞に炎症を起こして、動脈硬化の進行に関与する可能性があると考えられています。

3) 糖尿病

血液中に入り込んだ歯周病菌が産生する毒素が、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの機能を障害し、糖尿病を悪化させる原因と考えられています。



4) 誤嚥性肺炎

体の抵抗力が落ちていたり、介護を必要とするような高齢者などが、唾液や食物、胃液などを誤嚥した際に、一緒に口の中の細菌が肺に流れ込むことで生じる肺炎です。口の中の衛生状態が悪い場合、誤嚥してしまう細菌の数が多く、肺炎を起こす危険性が高くなると考えられています。

5) 非アルコール性脂肪肝炎「NASH」

NASHの患者さんでは、歯周病菌の保菌率が健康な人に比べて高いことが分かっており、NASHの患者さんに歯周病の治療を行うと、肝機能のデータであるASTとALTが改善することも報告されています。



以上、口の中の細菌と関連する代表的な疾患です。かかりつけの歯科医院をつくり、全身疾患の予防の観点からも、定期的に口腔清掃など口の健康管理に努めることをお勧めします。



副院長 長谷川延広

喋って・歩いて・摂生食事

---生老病死から生病老死へ--- (人間ドック講演会より)

戦後70年、日本の発展は「先進国に追いつけ追い越せ」で進んできました。しかし、2025年になると高齢者人口が増え、特に75歳以上の後期高齢者が増加、医療も介護も大変になるそうですが、病院も大変です。

最近、老年症候群との概念が出来上がりつつあります。老化現象に伴う肉体的・精神的な働きが低下して、高齢者に特有の症状・病態、さらに心身の障害に陥ることを老年症候群といいます。これは①全体的に生活機能が低下しスムーズに身体が動かない、②足腰が弱くなり転倒し骨折で寝たきり、③低栄養、食欲のむら、消化力の衰え、④失禁・排泄のトラブルが多くなる、⑤物忘れがひどくなり、認知や気分が滅入るようなうつ状態など、いずれも高齢者にとっては健康の維持に支障を来すものです。このような老化現象を自覚すると、ますます肉体的・精神的活動の低下を加速することになります。

老齢になっても元気、病気でも元気、どうすれば元気を維持できるか？元気な高齢者は、みなさん、良く喋る。家族・友人・隣近所・自治会・老人会など喋る相手に困らない。また、みなさん、良く動く。買い物・散歩・外出や体操をする。そして、摂生した食事をする人が多いように思いました。お喋り・会話は脳の老化、物忘れ・認知症の予防になります。また動く・歩くなど体を動かすと、日常生活能力の低下予防だけでなく、筋肉の維持、廃用性筋萎縮(使わない筋肉が細くなる)の予防になります。運動で体が暖まると血管が拡がり、高血圧予防や心肺機能低下の予防効果があります。高齢者死亡原因一位は肺炎・誤嚥性肺炎などで、心肺機能が維持されていないと痰も出せない(高齢者痰が出せなきゃ直ぐ肺炎)。運動は免疫機能をあげる報告もあります。食事は摂生・粗食を心掛け、野菜など何を食べるかに気をつけています。(高齢者、喋って、歩いて、摂生食事)

仏教の中に生老病死、四苦八苦などの仏語や熟語がありますが、最近では生病老死と思われれます。老と病が入り換わり、病気をしても長生きできる時代になったようです。平均寿命も戦後の60歳から、現在は80歳ぐらいまで伸びたようで、高齢者になっても、病気になっても、病気とうまく付き合って、老いてますます天命を全うしたいものです。

冬の乾燥肌対策

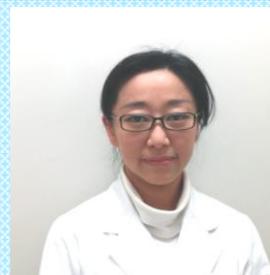


皮膚科 上級医長 徳永千春

冬季は、気温や湿度の低下により皮膚の乾燥が強くなります。顔や手などの露出部・背中・腰回り・すねなどに「粉を吹いたような白いカサカサ」が見られたら乾燥肌の始まりです。乾燥肌は本来皮膚が持っているバリア機能を低下させるため、皮膚が過敏になり痒みや湿疹を引き起こします。

乾燥肌を助長させないよう、室内では過度の暖房や除湿を避け、適度の加湿を心がけましょう。入浴は皮膚の清潔の維持と血行改善に有効ですが、体を温めすぎると痒みが増すことがあります。39℃前後の湯温で長湯は控えて下さい。洗浄の際は、タオルやスポンジでこすらず、十分に泡立てた石鹸を手のひらにのせて優しく洗うことがポイントです(こすりすぎは厳禁！)。乾燥した部分には、水分保持作用を持つワセリンやヘパリン類似物質、尿素含有軟膏などの保湿剤を使用します。1日数回、特に入浴直後など肌に水分を多く含んでいる時の外用がより効果的です。衣類は保温優先で選びがちですが、肌に触れるものは化学繊維を避け、綿や絹などの自然素材のものをお勧めします。ウールのセーターなどを重ね着する際には、首回りや手首に直接触れないようご注意ください。

見た目に乾燥肌でも湿疹を生じているなど、他の皮膚疾患の場合があります。保湿剤外用で治りにくい場合は早めに皮膚科へご相談下さい。



肺炎球菌ワクチンについて



呼吸器内科 医長 小林正芳



日本人の死亡原因の第3位が肺炎なのはご存知でしょうか？肺炎で亡くなる方の94%は75歳以上の高齢者です。また、日頃は元気なようでも、65歳を過ぎると肺炎による入院例が多くなるのが調査でわかっています。高齢者では、発熱や咳、喀痰などの症状を訴えないことも多く、元気が無いなどの症状がみられるのが特徴です。

肺炎の病態と原因菌は極めて多様です。抗生物質には多くの種類がありますが、原因菌により有効な抗生物質が異なるので、原因菌を調べるのが重要です。しかし、検査のために治療開始を遅らせることはできないので、実際には年齢や症状から原因菌を推定して抗生物質を選ぶことが多くなります。

肺炎をおこす原因菌の中で最も多い菌が、肺炎球菌で約30%とされています。2014年10月より肺炎球菌に対するワクチン(感染症の予防接種に使用する薬液のこと)がインフルエンザワクチンと同様に、定期接種(B類)となりました。世の中に感染症はたくさんありますが、ワクチンが開発されているものは多くありません。しかし、ワクチンで防げる感染症はワクチンで防ぐことが重要です。肺炎球菌ワクチンの接種により感染をゼロにすることはできないまでも、感染した場合の重症化を防ぐことができます。

定期接種は65歳になる年度に受けることができます。2018年度までの経過措置として、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる年度に受けることが出来ます。また、60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある方も対象となります。ただし、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は定期接種の対象とはなりません。その他の方は、任意で接種が受けられますので、かかりつけ医にご相談ください。なお、肺炎球菌ワクチンの接種後にみられる主な副反応には、接種部位の痛み、赤み、腫れなどや筋肉痛、だるさ、発熱、頭痛などがあります。

また、肺炎の予防には、肺炎球菌ワクチンの接種のほかにも、うがいや健康管理も大切です。普段の生活から心掛けていきましょう。



大和市立病院で働きませんか!? 職員募集中!

気軽にご相談
下さい!

<お問い合わせ先>

病院総務課 総務調整担当

TEL:046-260-0111 内線 2347



誤嚥予防のための食事の工夫

管理栄養士
杉淵貴子



下記のような食感の食べ物は、むせ込んだり、喉につまったりする危険があるので食べるときには注意が必要です。

食感	危険な要因	具体例
サラサラ	むせやすい	水、お茶、ジュースなどの飲み物
ボロボロ	ばらけやすい	ごはん粒、そばろなど
ペラペラ	はりつきやすい	板のり、わかめなどの海藻類、青菜類など
パサパサ	ぱさつきやすい	パン、カステラ、いも類など



飲み込みやすくするポイント

●サラサラした液体にはトロミをつけましょう。

液体にトロミをつけることで口の中でまとまりやすくなり、のどを流れるスピードがゆるやかになるため、むせることを防ぐことができます。

●ボロボロしたのものにはあんかけなどをかけて食べましょう。

ごはん粒など口の中にいれてばらついてしまうものには、トロミをつけたあんをかけて、口の中でばらけるのを防ぎましょう。茹でた野菜などをマヨネーズと混ぜる、豆腐をつかって白和えにするなどして、口の中でまとまりやすくしましょう。また、ごはんよりもお粥の方が水分が多いため飲み込みやすい形態なので主食をお粥にするなど工夫をしましょう。

●パサパサしたものは適度に水分を含ませ食べる工夫をしましょう。

スープにパンを浸して食べることで飲み込みがスムーズになります。

トロミをつけるには…

あんかけなどの温かいものを作る場合には、水溶き片栗粉などでトロミを付けることができます。水やお茶などの冷たいものにトロミを付ける場合はトロミ調整食品（増粘剤）を用いると便利です。

*トロミ調整食品は当院売店、ドラッグストア等で購入できます。



① 飲み物にトロミ調整食品を入れ、すばやくかき混ぜる

② 溶かしてから2〜3分、形状が安定するまで待つ

③ トロミの状態を確認し、必要であればトロミ調整食品を追加する

★トロミ調整食品を使用する際の注意事項★

トロミ調整食品を用いてトロミを強くつけすぎた場合、べたつきが強くなり、口やのどに張り付き、かえって飲みにくくなります。場合によっては窒息につながる危険性もあるため、強すぎるトロミは避けなければなりません。

トロミ調整食品を使用する際には、必ず専門の医師、歯科医師、管理栄養士、言語聴覚士に相談してください。