

歯科医師

柳田健一

(代々木歯科)



入れ歯は大きく分けて「部分入れ歯」と「総入れ歯」の2つに分かれます。総入れ歯は歯が一本も残っていない場合に用いられますが、一本以上残っている、その歯に金属のバネをかけているのが部分入れ歯です。

部分入れ歯、総入れ歯

熱中症―重傷度別の対処法

暑い夏を健康に過ごすために、日本救急医学会は、初の熱中症の診療指針を作成しました。

「熱中症」とは読んで字のとおり「熱が中る(あたる)」という意味で、暑さや熱によってからだの熱を放出できなくなることを言います。

指針では重症度を3つに分けており、頭痛や嘔吐などがあれば、医療機関の受診を必要としています。

分類ではめまいや立ちくらみがある状態を「1度」、頭痛や嘔吐があれば「2度」、意識障害などは「3度」として

入れ歯のお手入れ

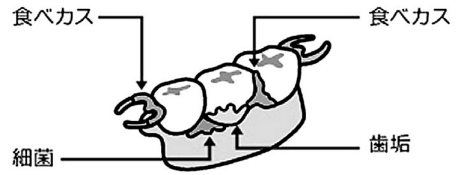
毎食の後で磨くのがベストですが…

—その27—

の違和感が出ます。調整したり、ご自身でトレーニングを行う必要があり、義手や義足と同じように使えるようになるまでには、かなりの努力を必要とします。

ご自身の歯を磨くのと同時に、入れ歯も磨く必要があります。歯を磨くときは鏡で見なければブラシの当たり方など確認できませんが、入れ歯は外すことができるので、直接目で確認できる分、口の中よりきれいに磨くことができます。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間に、ばい菌や食べかすが

たまりやすいのはお口の中と同じですが、入れ歯はそれ以外に歯ぐきに接する入れ歯の裏側や、部分入れ歯では金属のバネの部分にたまりやすいのが特徴です。磨く物はや



「はじめよう! やってみよう! 口腔ケア」のホームページより抜粋

わらかめの歯ブラシもしくは入れ歯専用のブラシを用いて、歯磨き粉は使わずに磨きます。毎食後磨くのがベストですが、外出先での食事等で外すことができない時は、うがいするだけでも構いません。その場合、帰宅後に磨くようにしましょう。

ストレスを長くため込むと、心身は疲労状態におちいり自律神経や内分泌機能の異常が起き、糖代謝がスムーズに行われなくなり、血糖値が上がります。精神的なストレスでうつ状態になっている場合など、血糖値がいったん上がってしまうと、いつまでも血糖値が下がらないという現象がみられる事が確認されています。

さらに過度のストレスは、過食やお酒の飲み過ぎを助長し内臓の脂肪が蓄積されます。この内臓脂肪から分泌されるホルモンが、インスリンの感受性を低下させ、インスリンが効きにくいといった「インスリン抵抗性」状態が現れ、糖尿病の発症に関わります。

糖尿病の患者さんの中には、「食事でも大変気をつけて、摂取カロリーを守っている」「運動も毎日万歩計でどのくらい歩いているかチェックしている」「薬もしっかりと服用している」にもかかわらず、血糖コントロールがうまくいかないと話さ

くすりの話あれこれ 105

血糖値とストレスの関係

楠本由美子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)



テロイドホルモンなど様々なホルモンが分泌されます。これらのホルモンが十分働くには「ブドウ糖」が必要になります。「ブドウ糖」が、ストレスに対抗するホルモンのエネルギー源となるのです。

つまり、ストレスが加わると様々なホルモンが血液の中のブドウ糖を増加させ、体が活動的な状態にするよう働き、その結果、血糖値が上昇するというわけです。

このように、ストレスが血糖を上げてしまうという原因を理解して「糖尿病にならない」「糖尿病を悪化させない」ために生活環境を改善する事が大切です。

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をとって、ストレスを上手に解消して、血糖値を良好に保てるような生活習慣を心がけましょう。



みどりは生命の色
山も野もいろんな
みどりで輝いている
今日もいっぱい命を
らうました元気だよ

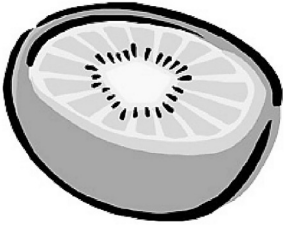
渋谷区・石井和子

熱中症を防ぐ

飲み物・食べ物

「ミネラル入り麦茶」には血液サラサラ効果があり、自宅で作る場合、水や麦茶に塩や梅干しを足して塩分も補給しましょう。作り方は水1リットルに、砂糖大さじ4、塩小さじ2分の1を入れ、てかき混ぜて下さい。夏

また指針では、室内で熱中症になるのは、高齢の女性や一人暮らしの人に多く、高血圧、糖尿病、認知症などの持病があると重症化しやすいとして



バテで食欲が無い時期です。朝食をとることで水分だけで無く塩分を補給することになり、体温を下げる効果のある汗が出やすくなります。疾病によっては制限される場合がありますので、主治医に相談してからお試しください。ただればと思います。

東葛病院 建て替えニュース No.10

建設順調、上棟間近
現在8階の床スラブ(床の基礎)のコンクリ打ち、柱の作成、梁の作業が同時進行中です。4階までの外壁塗装が終了、内装工事も各階の間仕切り、天井作成が進み1階には床材がひかれ始めました。5月後半には低層階の足場を外し、8階まで上棟が完了する予定です。



今後の医療活動へのご意見を聞く「地域へ出よう」行動が20回目をむかえました。また、新病院建設現場近くのスーパーマーケット「マミーマーケット」での健康相談会も11回を重ねており好評です。健康相談会ではエコーを使った血管年齢診断など多様な取り組みを行っています。

毎月順調に開催されている新病院近くの「マミーマーケット」での健康相談会