

けんこうファミリー 213

社会医療法人大協会 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1-5-1 TEL06 (6962) 9621 2018年1月26日発行〈季刊〉



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

根面う蝕こんめんしょく

歯肉退縮により露出した根面に発生するう蝕のこと

年齢を重ねるにつれてなりやすい種類のむし歯、「根面う蝕」についてみていきたいと思
います。

「8020」運動を存じてでしょうか。「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という働きかけで、1989年に、当時の厚生省と日本歯科医師会によって始められました。

私達の歯は通常、親知らずを省いて28本ですが、そのうち少なくとも20本以上の歯を80歳まで維持し、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。最新の歯科疾患実態調査(2016年実施)では、この8020達成者は51.2%という結果となりました。80歳の方の2人に1人が口の中に自分の歯を20本以上お持ちということです。



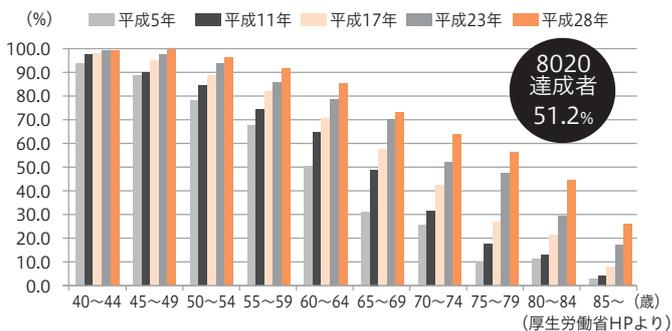
出来以久子 医師

平成25年岡山大学歯学部卒業、大阪大学歯学部附属病院産科にて歯科研修医を経て、開業医勤務。平成29年より、ボハース記念病院歯科診療部にて勤務。



加齢による歯ぐきの下がり

■20本以上の歯を有する者の割合の年次推移



(永久歯)とそれを支える歯周組織には、加齢とともに様々な変化が生じます。

その加齢変化のなか「歯ぐきの下がり」があります。歯周組織の一部である歯ぐきが下がると、本来、歯ぐきに守られていたはずの歯の根の部分(歯根)が露出してきます。この露出した歯根部にできるむし歯を「根面う蝕」といいます。根面う蝕は加齢とともに罹患しやすいむし歯として昨今よく話題にされるようになってきています。

根面う蝕の特徴は、歯の上の部分(歯冠部)にできるむし歯と比べて、より簡単に歯の神経にまで到達すること、さらに深部に向かって進行するだけでなく側方(歯の表面)へも進

高齢になっても自分の歯を多く残すことが可能になった今、残せた歯の質の向上、より健康な歯を長く保つことが新たな目標となっていて、ますます、ところろが、生涯生えかわることなく日々使われ続ける大人の歯

高年齢になっても自分の歯を多く残すことが可能になった今、残せた歯の質の向上、より健康な歯を長く保つことが新たな目標となっていて、ますます、ところろが、生涯生えかわることなく日々使われ続ける大人の歯ける大人の歯

行し、歯が根元から折れやすくなることです。従って根面う蝕を放置すると歯を残すこと自体、難しくなる可能性がでてきてしまいます。根面う蝕予防に重要なのは、何よりも歯ぐきの下がりを防ぐことです。歯ぐきの下がりには、主に歯周病の進行によって引き起こされます。これを防ぐためには、正しい磨き方による日々のセルフケアと歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアの2本立てにより、口腔内の歯周病の原因菌を減少させることがポイントです。大道会の歯科で行っているプロフェッショナルケアには歯周病の進行具合の子エック、圧搾空気や超音波による振動を利用した機器による歯ぐき付近の歯の清掃、レーザーによる歯周ポケット内の殺菌、専用のペーストを用いた歯面清掃による歯面の滑沢化、衛生士による磨き方指導等があり、患者さん一人ひとりの状態に合わせてケアの方法を選択していきます。

歯は、一度削れてしまうと決して自然には回復しません。小さな変化にできるだけ早く気付き対応することは、治療にかかる時間や費用を抑えることにつながります。何か気になることがありましたら、いつでもお気軽に歯科を受診して下さい。また、自覚症状がない場合でも、少なくとも半年に1回の定期的な歯科健診をお勧めします。

かくれ脱水にご用心！

「脱水は夏の話では？」と思われるたでしようか。寒い冬は「のどの渇き」もなく、脱水とは無縁かと言えば、そうでもありません。今回は、冬の脱水『かくれ脱水』についてご紹介します。

冬でもこまめに水分補給をしましょう

体の水分の割合は成人では60%ですが、高齢者では50%程度と少なくなったり、少しの水分を失うことで脱水になりやすくなっています。夏は「脱水・熱中症」に注意を「ユニース」や「マーシャル」で目にする機会も多いですが、涼しくなると水分摂取はあまり注目されなくなってしまう。しかし、冬は外気が乾燥しているため、体から少しずつ水分が失われやすい季節なのです。エアコン等の暖房を使用すると、湿度はさらに10～20%低下しますので、室内に長くいる時ほど、水分摂取は大切になります。また、粘膜が乾燥するとインフルエンザや風邪にもかかりやすくなりますので、「こまめに少しずつ」水分補給を心がけましょう。



かくれ脱水のチェックポイント！

- 皮膚がかさかさして乾燥している
- 口の中がねばねばしている
- 便秘がひどくなった
- 肌の弾力がなくなった(下写真)

皮膚と爪の3秒ルール



※皮膚をつまんで離れたあとが3秒以上残る



※親指の爪を押した後、白からピンクに戻るのに3秒以上かかる

1つでもあてはまれば『かくれ脱水』の可能性がります。
のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

冬に怖い脳卒中 ～脱水症状～

冬の脱水は、脳卒中にも注意が必要です。脳梗塞を引き起こす要因のひとつに体内の水分不足があげられます。血液中の水分が不足すると血液濃度が高くなり、血液がドロドロとした状態になります。これにより血管が詰まりやすくなり、脳梗塞を誘発する可能性があります。また、脳梗塞のなかでも脱水の影響を受けやすい脳血栓症は朝方の発症が多いとされています。コップ1杯程度の水を、就寝の少し前に取ることをお勧めします。脳梗塞予防のためにも「冬もこまめに水分を」心がけましょう。

夜間のトイレが気になって水分を控えておられる方へ

コーヒーはカフェインが多いので夕方以降は控え方が良いでしょう。紅茶や緑茶も比較的にカフェインが多いので、ペットボトル入りのお茶をたくさん飲むのはお勧めしません。コーラや栄養ドリンクにもカフェインが入っていますのでご注意ください。夕方に散歩すると、体にたまった余分な水分を汗や尿として出す効果があるそうですので、ぜひ試してみてください。いかがでしょうか。

脳梗塞をはじめとする脳卒中の代表的な症状は、①顔の片側が垂れ下がって動きにくい、②片方の手足に力が入らない、③言葉が出ない、呂律(ろれつ)が回らない等です。これらの症状が急に出現した場合は、救急車ですぐに医療機関を受診して下さい。

まだまだ寒い日が続きますが、冬の寒い日こそ脱水に気を付けましょう。

大阪府立障がい者自立センター つてどんなところ？

「身体に障がいがあるけれど、一人で自立した暮らしを送りたい」「身体は元気だけれど、仕事
が集中してできなくなった」…頭部
の病気や脊髄損傷、交通事故の後で、
こんな思いや悩みを抱えている方は
おられますか。

名)は脳血管疾患や頭部外傷、脊髄損傷、脳性麻痺等により身体障害者手帳(肢体不自由)を取得した方、②生活訓練(定員30名)は高次脳機能障害の診断がある方です。訓練の意欲があり、センターでのプログラムで改善が見込まれることを利用基準としています。

「大阪府立障がい者自立センター」(以下、センター)は障がいを持つ方々の自立と社会参加をめざした障害者支援施設です。

センターを利用するためには、施設見学を経て、申し込み書類を揃えていくことと共に、お住まいの市町村に障害福祉サービスの利用申請を行うことが必要です。また、サービス利用負担額(原則月額1割)と光熱水費も必要となりますが、本人の前年度の収入等によって減免される場合があります。まずは、お住まいの市町村もしくは医療相談室にご相談下さい。

1年を標準的な入所期間として、PT・OT・STによる個別訓練から脳トレやパソコン、スポーツ等の集団訓練、そして調理や外出等の生活訓練・生活実習まで、利用者のニーズに沿ったプログラムが提供されます。他にも、復職に向けての職能評価や自宅訪問して住宅改修等の要否を判断する家屋調査等もを行います。また、バリアフリーのワンルームタイプの部屋で、单身生活の模擬体験もできます。

☆大阪府立障がい者自立センター
大阪市住吉区大領 3-2-36
TEL:06-6692-1392
(森之宮病院診療部医療社会事業課 藤原恵子)

利用対象者は、①機能訓練(定員60

知っておきたい
薬のQ&A



薬剤師が
皆さんからの
薬についての不安や
疑問にお答えします。

Q 肺炎球菌ワクチンについて 教えて下さい

A 日本人の死因の第3位が肺炎であること、肺炎で亡くなる方の約95%が65歳以上であることから、特に高齢者では肺炎予防を行うことが大切となってきます。さらに、成人が日常的にかかると肺炎の原因菌としては、「肺炎球菌」が一番多いといわれています。

接種の対象とはなりませんのでご注意下さい。助成の有無や、助成内容、助成の時期については、お住まいの自治体によって異なる場合があります。すでに肺炎球菌ワクチンを接種されたことがある方も、肺炎予防は継続して行う必要があります。

そこで、平成26年10月から、「肺炎球菌ワクチン」による、高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種の制度が始まりました。肺炎球菌ワクチンを接種することで、あらかじめ肺炎球菌に対する免疫をつくることができます。この制度では、今まで肺炎球菌ワクチンを接種しなかった方を対象に、定期接種の機会を設けています。対象となる年度においてのみ、定期接種としての公費助成が受けられます。

対象となるのは、表1の方です。期間内に接種しなかった場合は、定期

(表1)

対 象 者	(平成30年度まで)	
	● 接種する年度に以下の年齢になる方	65歳 70歳 75歳 80歳 85歳 90歳 95歳 100歳
	(平成31年度から)	
	● 接種日当日に65歳である方	

(表1)

技術部薬剤科
澤田奈津希)

大道会
在宅事業部

こんなにあります！

生活を便利にするグッズ (福祉用具ご紹介) Vol.4



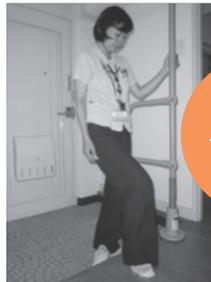
日常生活場面で生じる不便を解消する「福祉用具」を空間別に紹介するシリーズ。
今回は玄関・屋外の段差解消です。「いつもここでつまづく」、「段差を降りるのが怖い」という方への福祉用具をご紹介します。

玄関・屋外用 福祉用具

①垂直型手すり

天井と床に突っ張り、しっかりと固定できます。付属品のL型サイドバーを使用することで靴を履く時の立ち座りや段差の昇り降りでの動作をサポートします。ベランダに出る時の歩行にも使えます。

最適な太さで握りやすい



玄関での段差昇降をサポート

②据置き型手すり

ステップ台を使用すると「54cm」の段差まで設置可能。屋内・屋外どちらにも置くことができ、握りやすいようにくぼみが付いています。雨や雪にも強く錆びにくいステンレス製です。



手すりは左・右片側でも取り付け可能



※建物の状況により設置できない場合もあります

商品名 ①バディーⅠ(L型サイドバーセット) メーカー:株式会社モルテン ②たちあつぷ540 メーカー:矢崎化工株式会社

※介護保険レンタル適用商品です。詳細は取り扱い業者にお尋ね下さい。

(レンタルケアおおみち 06(6967)6250)

「けんこうファミリー」休刊のお知らせ

平素より「けんこうファミリー」をご愛読いただきまして誠にありがとうございます。さて、1987年7月創刊以来、31年という長い間、皆様にご支援を頂戴してまいりました「けんこうファミリー」ですが、既存の広報誌「Live30」と統合することになり、今号の2018年冬号をもちまして、発行を終了することになりました。「けんこうファミリー」を発行してこられたことは、皆様のご

支援の賜物であると深く感謝申し上げます。ありがとうございました。今後は、Live30及びホームページを通して、患者さんや地域住民の皆様を知ってほしい健康に関する情報の発信に努めて参ります。今後とも変わらぬご愛顧のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

社会医療法人大道会

健康教室にご参加下さい！

月に1度、大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。時間は13時30分から。参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第324回 2月22日(木)
第325回 3月22日(木)

■社会医療法人大道会

社会医療法人大道会本部

☎06(6962)9621

森之宮病院

☎06(6969)0111

ボバース記念病院

☎06(6962)3131

森之宮クリニック(PET画像診断センター)

☎06(6981)9600

帝国ホテルクリニック(人間ドック)

☎06(6881)4000

大道クリニック(人工透析)

☎06(6961)5151

介護老人保健施設グリーンライフ

☎06(6965)0666

訪問看護ステーションおおみち

☎06(6967)1123

訪問看護ステーション東成おおみち

☎06(6977)8680

ケアプランセンター城東おおみち

☎06(6964)5285

ケアプランセンター東成おおみち

☎06(4259)5311

東中浜ケアプランセンター

☎06(6962)3777

レンタルケアおおみち

☎06(6967)6250

■社会福祉法人山手学園

特別養護老人ホームサンローズオオサカ

☎06(6974)7388

東成山水学園(保育園)

☎06(6974)7377