



薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI  
TATSU  
OHANASHI  
VOL.113

Vol.113

地域の皆さんの健康のために  
さまざまな活動をしている  
上田薬剤師会から、  
健やかな毎日をつくるために  
ちょっと役立つお話を  
お届けしていきます。  
毎月「第2土曜日」の  
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

## TOPICS

今年も早めの対策がカギ!

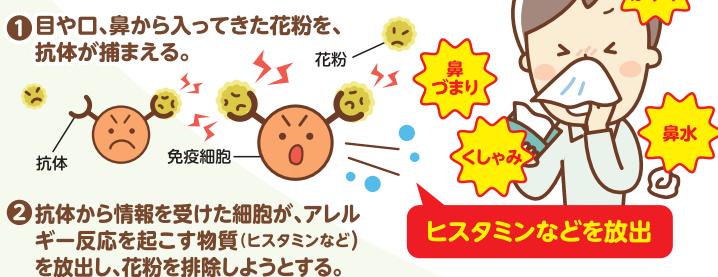
# 花粉症

節分も過ぎ、訪れの待ち遠しい春ですが、アレルギーのある人にはつらい季節かもしれません。春と同時に毎年やってくるお悩み「花粉症」について、今年もそろそろ準備を始めましょう。

### 花粉症のメカニズムと症状

花粉が体内に侵入すると、免疫細胞が「異物」と判断して、花粉に対抗する「抗体」をつくります。再び花粉が侵入した際、抗体を介した免疫システムがはたらき、花粉を排除しようとして過敏に反応します。症状としては、くしゃみ、鼻水、目の症状(かゆみや涙)、のどのイガイガ、さらには頭痛やだるさなどが出る場合もあります。

#### 症状が現れる仕組み



### 花粉症の薬の種類

内服薬、点眼薬、点鼻薬などがありますが、アレルギーを抑えるもの、くしゃみや鼻水などの症状を抑えるもの、血管を収縮させて鼻づまりを改善させるものなど、実は種類がいろいろあります。

続けることで改善するものもあれば、続けないほうがよいものもあり、自己判断で服用するのは危険です。かかりつけの医療機関、薬剤師・薬局に相談してください。

**特に、前立腺肥大や緑内障の方は、服用できないものがあります。OTC医薬品使用の場合も、必ずかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください!!**

### 花粉症の予防のために

花粉症の予防には、花粉を体内に入れないことが重要です。飛散が多い予報の日にはできるだけ外を出歩かない、外出時はナイロンなど花粉が付きにくく落ちやすい素材の服・帽子やメガネ、マスクを着用するなどし、帰宅時には、体じゅうに着いた花粉をよく払ってから家に入るようにしましょう。帰宅後の手洗い、うがいも大切です。

また、粘膜が弱くなると花粉にも弱くなります。しっかり休む、睡眠を十分にとる、ストレスをなくす、食生活を見直すなど、ふだんの健康にも注意しましょう。

はい、お答えします! はお休みさせていただきます。

## 特集 健康は「歯」から

「8020運動」をご存じですか? 80歳で自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べられ、食生活にほぼ満足できるというものです(日本歯科医師会推奨)。全身の健康に密接につながる「歯」の健康について、薬剤師の齋田佳世さんに聞きました。

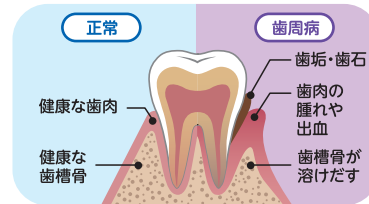


### 歯がなくなる一番の原因は「歯周病」!

歯を失う原因の第一位は、虫歯でなく「歯周病」です。

口の中には常に400~700種類もの菌が住んでいて、ふだんは特に悪さをしないのですが、砂糖というエサがあると不溶性のねばねば物質(プラーク:歯垢)をつくります。この中で増殖した細菌が、虫歯や歯周病を引き起こすとされています。

歯磨きが不十分だと、歯と歯ぐきの間の溝に歯垢がたまりやすくなります。放っておくと石灰化して「歯石」に変化し、さらに溝が深まり、さらに歯垢がたまりやすくなります。増殖した細菌によって炎症が起きると、歯ぐきが腫れたり、膿が出たり、末期になると歯がぐらぐらして抜け落ちてしまいます。なんと55歳以上では60%、20代でも20~30%の人が歯周病と言われます。



### 歯周病が影響するのは歯だけじゃない!

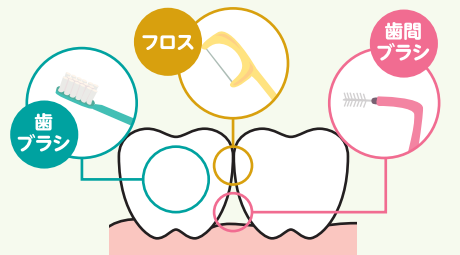
歯周病は口の中だけでなく、さまざまな病気の原因となります。炎症が続くと、歯周病菌の出す毒素が血流によって心臓や肺に運ばれ、全身疾患を引き起こす可能性があります。

糖尿病	インスリンの機能を低下させ血糖のコントロールを難しくさせます。
心臓病	炎症から血栓ができやすくなるため動脈硬化を招き、心筋梗塞や狭心症などを引き起こすことがあります。
えん 誤嚥性肺炎	嚥下障害によって口内の細菌が気管に入ることによって肺の中で炎症を起こす、高齢者の死因の多くを占める恐ろしい病気です。
早産	歯周病の妊婦さんは、早産のリスクが8倍に!

### セルフケアの基本は、歯磨き+フロス+歯間ブラシ!

歯周病の予防に必要なのは日々のケアですが、実は歯ブラシでとれる歯垢は50%程度です。歯の形は複雑なので、重要なのはその後のケア。フロスで70%、歯間ブラシを使ってようやく80~90%の除去が可能に。毎日セットでケアを継続しましょう。

歯ブラシは力を入れず、ブラシの「先」で歯をなでる回数を増やす(細かく振動させる)のがポイント。歯ブラシの先が開いてきたら機能性が失われるので1カ月程度で交換しましょう。



糊いっばいの口腔ケア商品。目的にあわせて選びましょう。

### 定期的にプロによるチェックを!

セルフケアだけでは100%の予防は難しいので、歯石の除去、虫歯のチェック、クリーニングに、定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう。

- 「歯周病」と診断された方: 1~2カ月に1度
- 「歯石が付きやすい」と言われた方: 2~3カ月に1度
- セルフケアがしっかりできている方: 3~6カ月に1度



健康やお薬に関するお悩み・お困りごとは何でも、かかりつけ薬剤師・薬局に、お気軽にご相談ください!



上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

