



コスモプラス株式会社発行

健康と薬

たんぽぽ

第220号
令和2年9月号



● 口内炎 ● 嗅覚障害 ● 糖尿病

9月



hama

モリタマサハ

口内炎

予防と食事

口内炎とは、頬の内側、舌、上あごなど、口の中の粘膜に起きる炎症の総称です。口内炎ができた場所によっては、日常生活にストレスを与えてしまうこともあります。日頃からできる予防、食事について紹介します。

◆口内炎とその種類

●物理的刺激による口内炎



自分の歯で粘膜を傷つけたり、入れ歯や矯正装置が口の中で接触することによって赤く炎症を起こす口内炎です。アフタ性口内炎とは違い、境界線が不明瞭で口の中の粘膜が赤く腫れたり、水ぶくれができるのが特徴です。

■アレルギーによる口内炎

歯を治療した際の詰め物、かぶせもの、入れ歯の金属によるアレルギー反応として炎症が起こる口内炎です。

■アフタ性口内炎

一番多く起こる口内炎です。赤いふちの丸くて白い潰瘍が頬や唇の裏側、舌、歯茎にできます。明確な原因はわかっていませんが、ストレスや栄養の偏りが主な原因と考えられています。

■カンジタによる口内炎

カンジタは常に体の中にある常在菌で、通常炎症は起こしません。免疫力が低下していたり、口の中が乾燥していると、カンジタによる炎症が起こりやすくなります。カンジタにより、舌に炎症が起き、粘膜の深い部分まで進行すると、痛みが残ってしまったり、味覚障害が生じる可能性があります。

◆口内炎予防～食事編～

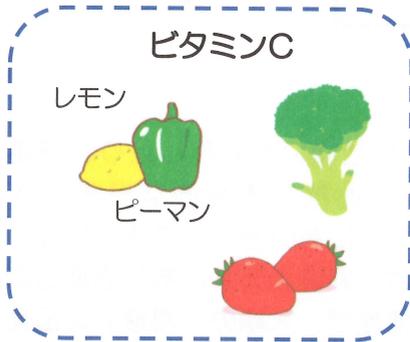
偏った食事は口内炎の原因のひとつです。中でもビタミン類の慢性的な不足には注意が必要です。

■ビタミンB群

ビタミンの中でも代謝を良くする働きがあるB群は口内炎予防や改善が期待できます。特にB2・B6は皮膚粘膜の保護し、修正する働きがあります。

■ビタミンC

ストレスへの抵抗力を高める働きや、炎症や傷を癒したり免疫力を高める働きがあります。



◆口内炎予防～生活編～

★口の中を清潔に保つ！

毎食後の歯磨き、うがい薬の併用も効果的です。

★口の中を乾燥させない！

乾燥すると雑菌が繁殖しやすくなるため、適度な水分補給をし、食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促しましょう。

★生活習慣の改善！

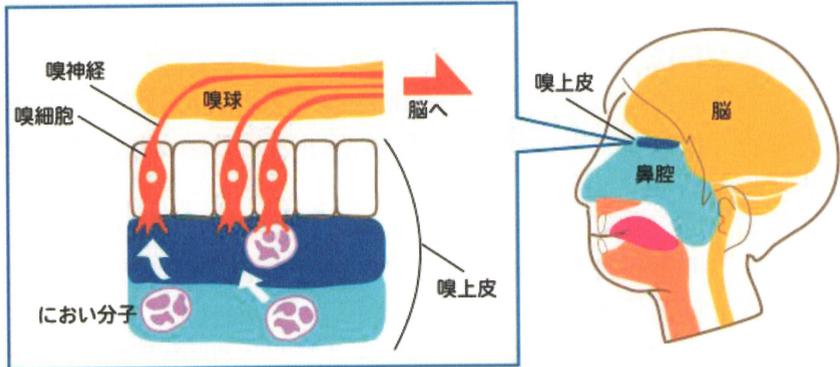
アルコール類やご飯・パスタ等の糖質の多い食べ物は体内で分解するときにビタミンB群を大量に消化します。バランスの良い食事を心がけ、ストレスや睡眠不足などの生活習慣を見直しましょう。



参考：きょうの健康

嗅覚障害

においが分からない



嗅覚障害とは

嗅覚は、本能や記憶に働きかけて、好き嫌いを判断したり、特定の記憶を呼び起こしたりするなど、原始的で本能的な感覚です。においの元になるのは、空気中を漂う「におい分子」です。鼻腔（鼻の中の空間）内に入ったにおい分子は、鼻腔の天井にあたる部分にある「嗅細胞」に捉えられます。その情報が、大脳の「嗅球」に伝えられ、脳がにおいとして感じます。（上図参照）**嗅覚障害**とは、何らかの原因でにおいを正常に感じることができない状態をいいます。

嗅覚障害の原因

嗅覚が低下する原因としては次のようなことが考えられます。

- ◎鼻の病気「慢性副鼻腔炎」や「アレルギー性鼻炎」がある場合
鼻づまりが起こって、におい分子が嗅細胞まで届きにくくなります。
- ◎かぜ かぜの原因となったウイルスが、嗅細胞を障害する場合があります。嗅細胞が再生するのに時間がかかるため、数か月間においを感じにくくなることもあります。

◎加齢 嗅覚の低下は、一般に男性は60歳代から、女性では70歳代から目立つようになります。嗅覚の低下に男女差がある理由は、男性のほうが喫煙率が高いことや、女性は調理や化粧品の使用など日常生活でにおいに接する機会が多いことが関係していると考えられます。

◎認知症 認知症を引き起こす脳の病変が、嗅覚に係る神経細胞にも影響を及ぼすと考えられています。また、嗅覚が低下すると、将来的に「軽度認知障害」や「アルツハイマー病」を発症する可能性が高くなるという研究報告もあります。

嗅覚障害をそのままにしていると

- ・台所では、煙のにおいが感知できず、鍋を焦がしてしまったり、火災が起きているのに気付くのが遅れてしまうことがあります。また、食品の腐敗臭に気付かなかったり、ガス漏れに気付かなかったりします。
- ・味を感じにくくなり、食事がおいしくなくなることがあると、食欲不振から栄養不足になったり、味付けを濃くしてしまうために塩分や糖分をとりすぎて、高血圧や動脈硬化、脳卒中などにつながることもあります。
- ・スポーツや散歩、近所の人との会話などの活動性の低下を招き、筋肉量が減少して運動機能が低下する「サルコペニア」に陥りやすくなると言われています。

嗅覚障害の治療

嗅覚の低下を予防したり、改善したりするために、次のことに取り組みましょう。

- ・鼻の病気がある場合は治療する。
- ・禁煙する。
- ・週に3回以上は汗をかくほどの運動をする。
- ・意識してにおいを嗅ぐ習慣を身につける。



糖尿病

すぐにできる！生活習慣改善

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。血糖値の高い状態が続くと網膜症、腎症、神経障害など深刻な症状を引き起こす恐れがあります。糖尿病対策の基本は食事や運動などの生活習慣の改善です。ふだんの生活に少し工夫を加えることから始めるのが長続きできるポイントです。

【すぐに始めよう！3つのよい習慣】

◎体重計に毎日乗る



肥満は糖尿病の発症や悪化につながるため、体重をきちんと管理することが大切です。その第一歩が、毎日、体重を量ることです。毎日量っているとどのような生活をするとう体重が増えたり、減ったりするのかがわかってきます。

◎歩数計を持ち歩く

運動をして筋肉を動かすと、血糖値が下がります。また運動を長期間続けているとインスリンの働きが改善されます。

手軽にできる有酸素運動は「歩く」ことです。歩数計を使い、連続でなくてもよいので、1日に20～60分ほど、少なくとも週に3～5日は歩くようにしましょう。



息が弾む程度の速さで歩くとより効果的です。



◎食事は野菜から食べる

野菜には食物繊維が多く含まれるのでよく噛まないと飲み込めません。そしてこの「よく噛む」ことにより、脳の満腹中枢が刺激され食べ過ぎが抑えられます。また食物繊維は糖質の吸収を抑え、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。海藻やきのこも野菜と同じような効果があります。

【すぐにやめよう！3つの良くない習慣】

×食事に、菓子パンや惣菜パン

菓子パンや惣菜パンの多くは砂糖やバター、油などをたっぷり含んでいるため、血糖値の急上昇や体重増加につながります。味付けが濃いものも多く塩分を摂りすぎてしまうこともあります。また野菜が不足しがちです。

×毎日、甘い飲み物

サイダーやコーラ、フルーツ系の炭酸飲料水など甘い飲み物は砂糖と同じような糖類を多く含んでいます。これらの糖類は単純糖質と呼ばれ、早く吸収されて血糖値を急激に上げるものや、中性脂肪として体内に蓄えられやすいものがあります。

×喫煙

喫煙は糖尿病の発症リスクを高くし、糖尿病の合併症である動脈硬化や腎臓病なども進行させます。

脳を元気にする暮らしのヒント

【生活習慣病】

生活習慣病は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中、肥満症など、偏った生活習慣の何年もの積み重ねで起こる病気の総称です。飲み過ぎや食べ過ぎ、偏った食事、運動不足、睡眠不足、過労やストレスが続く毎日は、体に負担をかけるだけでなく、さまざまな病気を誘発してしまいます。肥満症、高血圧、脂質異常症、糖尿病は「死の四重奏」と呼ばれていて互いに合併しやすく、合併すると加速度的に動脈硬化や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こすことがあります。また、喫煙は、肺がんをはじめ脳血管疾患など多くの疾患に関する危険因子です。逆に言うと、生活習慣病は食生活、適度な運動や休養、飲酒、喫煙などの生活習慣の改善で、予防することができます。生活習慣を見直しましょう。

参照：ここカラダHPより抜粋

コスモ薬局 / 我孫子・蓮田・大宮・越谷・黒浜・久喜・越谷東・岩槻・七左・レイクタウンDMビル
土呂・在宅療養支援センター・上落合・エムエム薬局・そね薬局・きりり薬局 / 岩槻

コスモ訪問看護リハビリステーション / さいたま北・蓮田・レイクタウン

コスモ訪問看護ステーション / 岩槻

♪ 栄養相談お受けしています ♪



食事や栄養のことで
気になることがあれば
なんでもお話しください
(相談無料・要電話予約)

栄養相談応需店舗

コスモ薬局（蓮田・大宮・越谷・黒浜・久喜
越谷東・岩槻・七左・レイクタウンDMビル
土呂・上落合）そね薬局

【表紙イラスト】「モンガラカワハギ」：白く大きな斑点が特徴。強い歯を持ち、危険を感じると背びれとトゲのような腹びれで岩やサンゴの隙間に入り体を固定し、引っ張られないように防御する。主にインド洋・太平洋に生息。