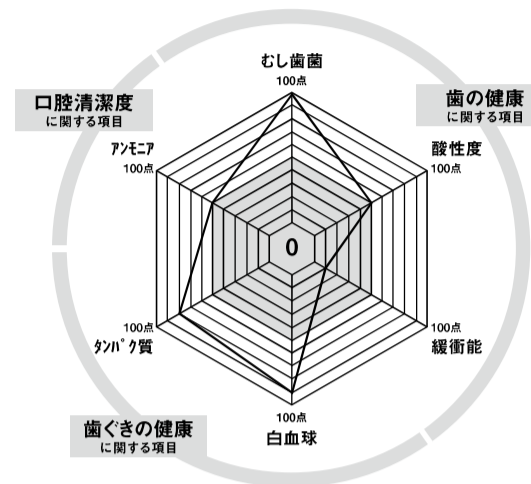


近年、口腔の疾患が全身の疾患に關与していることが報告されています。口腔疾患の代表的なものとして、う蝕(むし歯)と歯周病があげられます。特に歯周病は、30歳以上の約80%が罹患しており、さまざまな全身疾患に關与

お口の健康から全身の健康へ 口すすぎ液で6項目検査



シルハで測定できる6つの項目
(六角形が大きいほど、お口の健康状態が良いことを示す)

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。また、炎症により発生した毒性物質が歯肉から血管を通じて全身に運ばれ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすリスクを高めます。糖尿病に罹患している場合は、インスリン(血糖値を「コントロールする物質」の機能を低下させるため、症状の悪化につながります。高齢者では飲み込む力が衰え誤嚥しやすくなり、細菌が肺に入ると誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。



このように、歯周病ひとつでさまざまな全身の疾患が引き起こされる危険性があります。歯周病は予防でき、治療も可能です。口腔疾患の予防・治療は全身の健康へも繋がると考えられます。

4月からお口の健康チェックができる歯科クリニック検査、シルハを導入しました。シルハは、口すすぎ液でむし歯に關連する「歯の健康」、歯周病に關連する「歯ぐきの健康」、口臭にも關連する「お口の清潔度」に關する6つの項目を測定し、お口の健康状態を「見える化」する検査です。

日頃、歯科医院を受診するタイミングがない方や悩みをお持ちの方、まずはご自身の現在のお口の状態を知ることから始めてみませんか。

(臨床検査課 滋野 静香)



この様に6つの項目ごとにコメントが出る

男性は下痢、女性は便秘が多いことはよく知られています。消化器の病気で最も多いのは、検査で異常がないのに便秘や下痢を繰り返す過敏性腸症候群です。



善玉菌のエサはオリゴ糖や水溶性食物繊維です。発酵食品(味噌・塩麴・甘酒・納豆など)や梅肉エキスは、昔から胃腸に良いとされています。また、冷水を控える、湯船につかる、腹巻をするなど、腸を温めることも大切です。

過敏性腸症候群について

腸内細菌を乱さないように

腸内にすむ多種多様な細菌や真菌などの微生物は、日々消化や吸収を助けてくれています。

腸内細菌の研究が盛んになるにつれ、それらの微生物がいろいろな病気に関わっていることが分かってきました。過敏性腸症候群もまた腸内細菌の乱れが誘因とされ、原因として合成抗菌薬・農薬・食品添加物・人工甘味料などが指摘されています。

抗生物質は細菌の増殖を抑えますが、今はあらゆる種類の細菌に強力に効く合成抗菌薬が多用されています。しかし合成抗菌薬は細菌だけに効くため、使用後に、抗菌薬の効かない真菌のカンジダや耐性細菌が異常に増えることがあります。

腸内細菌は種類が多いほど良く、善玉菌が優位であれば腸の健康が維持で



最近話題の酪酸菌は、昔から整腸剤として使われてきましたが、近年、腸を健全にする重要な働きが解明されています。酪酸菌はぬか漬けに含まれており、日本人は酪酸菌を持つ人が多いと言われています。

過敏性腸症候群に対して、漢方薬では、桂枝加芍薬湯(ケイシカシャクヤクトウ)がよく使われ、心理的な要因がある場合は、心と胃腸の両方に効く四逆散(シギヤクサン)などがあります。原因や病態は人によりさまざまなので、しっかり診察して、一人一人に合った治療を考えていくことが大切です。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

ひろしま 気候変動適応センター
⑭セミナー開催報告

ひろしま気候変動適応センターでは、今年11月に1回、セミナーを開催いたします。今回は「スポーツ現場での熱中症対策」をテーマとして、7月19日にエディオンピースウイング

令和6年度ひろしま気候変動適応セミナー開催

スポーツ現場での熱中症対策などを学ぶ

広島で開催しました。ひろしま気候変動適応センターでは、今年11月に1回、セミナーを開催いたします。今回は「スポーツ現場での熱中症対策」をテーマとして、7月19日にエディオンピースウイング

広島で開催しました。ひろしま気候変動適応センターでは、今年11月に1回、セミナーを開催いたします。今回は「スポーツ現場での熱中症対策」をテーマとして、7月19日にエディオンピースウイング

広島大学大学院の長谷川博教授から、「スポーツ活動時における熱中症予防」について、ご講演いただきました。



セミナーのホームページに、講演資料を掲載しています。また、セミナー動画の一部をオンラインで公開中です。ぜひ、ご覧ください。(ひろしま気候変動適応センター)

