

まちのくすりやさん 第34号

今回のおはなし

- 「口臭は病のシグナル」
- ザ・タバコ
- Q&A



口臭は病のシグナル！

《口臭発生の仕組み》

新陳代謝ではがれた粘膜上皮や血球成分、食べかすなどのたんぱく質成分
↓
口腔内の嫌気性細菌が分解

揮発性硫黄化合物

- ・卵の腐ったようなにおい（舌苔由来）
- ・血生臭い、魚や野菜が腐ったようなにおい（歯周病由来）
- ・生ゴミのようなにおい（内臓由来）

治療が必要となる病的口臭の場合、9割以上が口腔内の汚れや病気などに原因があります。虫歯や歯周病、多量の舌苔（ぜったい）の舌への付着、義歯の清掃不足、唾液（だえき）量の減少などが原因です。口腔内を洗浄、殺菌し、口臭を抑える働きをするのは唾液。しかし、唾液の分泌量は、加齢とともに減っていきます。また、ストレスをため込んだり、睡眠不足だったりという場合も分泌量が減ります。規則正しい生活を送ることに加え、食事時に食べ物をよくかんだり、食間にはガムをかむなどの方法で積極的に唾液の分泌を促すとよいです。顔の筋肉を動かして唾液腺を刺激するトレーニングも有効です。

気をつけなければならないのは、寝たきりの高齢者の場合など。強い口臭を放置していると、それが危険な状態を招くことがあります。舌苔や歯周病の原因菌が肺に入り込み、肺炎を引き起こすからです。一方、口腔内を清潔に保っていても、口臭が続くような時は注意が必要です。そんな時は、消化器系や肝臓の疾患が疑われることがありますので、我慢せず、専門医に行ってください。健康な人なら腸から血液に移動したにおい物質は、肝臓で除去されますが、肝機能が低下している人の場合は、そのまま肺に回り、呼気と一緒に放出されてしまいます。ほかに糖尿病や尿毒症、腎臓疾患、重度の畜膿（ちくのう）症なども口臭の原因になります。

《口臭を自己診断》 ひとつでも当てはまる場合は注意が必要！

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1日1回しか歯を磨かない | <input type="checkbox"/> 進行した虫歯がある |
| <input type="checkbox"/> 歯石を1年以上とっていない | <input type="checkbox"/> 口が渇くことが多い |
| <input type="checkbox"/> 歯に食べ物がはさまる | <input type="checkbox"/> たばこを吸っている |
| <input type="checkbox"/> 口の中がねばねばしている | <input type="checkbox"/> 緊張しやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯茎から血や膿（うみ）が出ることもある | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> 舌が白っぽい | <input type="checkbox"/> 睡眠不足である |

ザ・タバコ

ニコチン依存症のスクリーニングテスト

(※5個以上当てはまるとニコチン依存症)

- 1 自分で決めた本数よりもずっと多くタバコを吸ってしまうことがある。
- 2 禁煙や本数を減らす「減煙」を試みたができなかった。
- 3 禁煙や減煙した時に、タバコが吸いたくてしたかなかった。
- 4 禁煙や減煙した時、イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のしびれ、食欲増、体重増のどれかがあった。
- 5 4の症状を消すために再び吸い始めたことがあった。
- 6 重い病気にかかった時、タバコはよくないと思いながら吸ってしまった。
- 7 タバコで健康問題が起きていると分かっても吸うことがあった。
- 8 タバコで神経的問題が起きていると分かっても吸うことがあった。
- 9 自分はタバコに依存していると感じることがある。
- 10 タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かあった。



Q:「最近、MRSA っていう言葉を耳にしますが なんですか?」



A: これはメチシリン耐性黄色ブドウ球菌 (Methicillin Resistant Staphylococcus aureus) の略で、メチシリンという抗生物質に耐性をもった微生物の一種です。黄色ブドウ球菌はどこにでもいる微生物で、ふだんは何も悪さをしませんが、体力が落ちてくると敗血症や肺炎、下痢を起こしやすくなります。MRSAは、メチシリン (ペニシリンの仲間) にも耐性を持ち、有効な抗生物質がほとんどないため、社会問題となりました。現在はMRSAにも効果がある抗生物質が開発されましたが、耐性菌の出現が報告されています。



平成22年4月1日～調剤報酬が改定されました。
ご不明な点は、かかりつけ薬局までお聞き下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内
Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)
Fax 047-355-6810
メールアドレス toiawase@urayaku.jp
ホームページ <http://www.urayaku.jp/>