

まちのくすりやさん

第93号

今回のおはなし

「口内炎 放置は禁物」

「肺の病気「COPD」」



口内炎 放置は禁物 重病が潜む危険も

なかなか治らない口内炎に困った人は多いと思います。再発を繰り返す時は、薬で炎症と感染を抑えながら食事に気をつけて、放っておけばいいと考えるのはよくありません。がんなどの重い病気が隠れているかもしれません。専門の医師の診断が必要な病気もありますので、初期症状やその後の変化には注意が必要です。口内炎は、口の中の粘膜が炎症を起こした状態の総称です。大半は2週間ほどで治り、一過性の症状では気にしなくても大丈夫ですが、毎週、新たにできて、常に苦しむようなら受診して下さい。多くは「アフタ」という赤い縁で囲まれた部分で壊死し、白くなるタイプです。同じ口内炎でも、原因不明のまま繰り返すものを「再発性アフタ」といいます。詳しい原因は特定されていませんが、口の中をかんでしまったり、硬い食べ物で傷ついたりした場合は口内炎になりやすく、精神的なストレスや睡眠不足なども影響するといわれています。食べ物の偏りも関連性があるとされ、亜鉛が不足している人が多いです。女性では生理や閉経前後のホルモンバランスの乱れもかかわります。

【口内炎の治療法】

治療方法	効果	副作用など
局所ステロイド軟こう	炎症を抑える	部分的に免疫が低下し、感染しやすくなる
抗菌薬、抗真菌薬	感染を防ぐ	耐性菌の出現も注意
うがい薬	消毒や粘膜保護など	効き方は緩やか
ビタミンB2・6・12	皮膚粘膜の治癒力を改善	排泄されるので継続して取る必要がある
亜鉛サプリメント	効果は不明。銅とのバランスが大事	口内炎の患者では不足していることが多い。過剰摂取で神経障害など
漢方薬	体質改善	効き方に個人差がある

【診断の流れ】


- 口内炎発症！ ➡ Q 急激な発熱がある？ YES ⇒ウイルス感染の可能性あり
 NO↓ (口腔外科、耳鼻科、内科などに受診を)
- Q 頻度は月1回以下？ YES ⇒生活管理(食事、睡眠、ストレス)
 NO↓ (頻度が減らない時はかかりつけ歯科へ)
- Q 2週間で治る？ 1cm以内？他の症状なし？ YES⇒歯科や口腔外科へ
 NO→重篤な病気の疑いあり 早急に専門病院で検査をして下さい。

ガ・タバコ

肺の病気「COPD」

たばこを長年吸っていると、せきやたんがでやすくなります。慢性閉塞性肺疾患（COPD）の兆候かもしれません。早く手を打たないと、酸素ボンベが必要な状態に繋がります。自覚症状がないので、息苦しくなってから受診する人が目立ちます。せきとたんの症状がでるまでに受診してほしいのですが、風邪やぜんそくと混同され、発見が遅れる場合もあります。

COPD は、肺に入り込んでいる気管支が炎症でむくんだり、その先で酸素を取り込む肺胞が壊れたりして、酸素を取り込みにくくなった状態です。長期にわたってゆっくり進行するので、気づかないうちに徐々に悪化します。最後は命にかかわる呼吸器不全に至ります。別名は「肺の生活習慣病」。たばこの関わりが深く、日本人の場合、患者の9割に喫煙歴があります。喫煙者の15～20%がCOPDになるとされ、禁煙後に症状が現れることも少なくありません。また、非喫煙者が受動喫煙によってCOPDになる例も報告されています。1日20本を20年吸い続けてきたような世代は、特に要注意です。いったんCOPDになると、健康だった頃の肺には戻れない。進行を遅らせたり症状を改善させたりする治療が中心になります。重症になると、自力呼吸だけでは酸素が足りなくなります。外出や入浴の時も苦しくなるほど、生活の質も著しく下がるため、鼻に細い管を刺し込み、酸素を送り続ける在宅酸素療法が必要になります。40歳を過ぎて、咳やたんが続くようなら、呼吸器内科のある医療機関で肺年齢を調べて下さい。



現在、全国に約5万5000の薬局があり、取り扱っている処方せんの枚数は年間約7億5,800万枚にもものぼります。処方せんを持って行けば、どの薬局でも薬を出してくれますが、顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」をもちましょう。

（一社）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.uravaku.io/>