

医療メモ 本庄市児玉郡歯科医師会「ドライマウスについて」

ドライマウスとは、口腔乾燥症とも呼ばれています。「お口が渴く」、「唾液がネバネバする」、「常にお水を飲みたくなる」、「乾いたものが食べにくい」…このような症状がある場合は、ドライマウスが疑われます。ドライマウスの患者は、推定で800万人いるといわれています。唾液の量は、1日およそ1.0～1.5リットルくらいです。

また、唾液には潤滑、保湿、消化、浄化、抗菌、味覚、傷の修復促進などの役割があります。唾液が減少すると、むし歯が増えたり、お口が気になることもあります。また歯周病が進んだり、歯や入れ歯が汚れやすくなります。舌や粘膜が赤くなったり、唇の荒れや痛みなどを感じることもあります。また、カビの一種であるカンジダの増殖を引き起こすこともあるので注意が必要です。

ドライマウスの原因について

唾液を作る唾液腺に異常がない場合もあります。糖尿病や腎障害により、全身性又は代謝性の場合・うつ病やストレスによる神経性の場合・抗不安薬、抗うつ剤、降圧剤などによる薬剤性の場合などです。

また、唾液腺そのものが障害を受けている場合もあります。唾液が作れなくなる代表的疾患として、シェーグ

レン症候群・放射線治療による唾液腺障害・加齢変化による唾液腺障害などです。

ドライマウスの処置法について

症状が強い場合は人口唾液を一時的に利用したり、唾液分泌促進剤を長期に服用したりする場合があります。また、保湿ジェルを使用することや、唾液腺のマッサージも対応法としては有効といえます。治療効果をあげるためにも早期診断・早期治療が重要です。

唾液腺は、刺激を受けると唾液の分泌が促され、働きがある程度良くなると言われています。食事はよく噛んでゆっくり食べるようにして、唾液分泌を促す酸味の強い食品を積極的に摂取するようにしてください。

そして、お口の中を清潔に保つことが大切なので、食後のブラッシングを徹底することがドライマウスの予防に重要です。また、口腔内環境を整えることが大切なため、歯垢や歯石の除去、歯や詰め物のとがった部分の除去、合っていない入れ歯の修理など、歯科治療や口腔衛生指導を定期的に行うことをおすすめします。もし、ドライマウスでお悩みでしたら、歯科医に相談してみてください。

休日・夜間の急病のときは… 本庄市保健センター ☎ 2003

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所
(本庄市保健センター内 ☎ 3322)

▶休日診療

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、
午後7時～10時

▶平日夜間診療(木曜日)

診療時間 平日木曜日午後8時～10時
(祝日の場合は上記と同じ)

※いずれも診療科目は内科系疾患です。健康保険証をご持参ください。診療以外に関するお問い合わせ・電話相談はご遠慮いただき、右記の電話相談をご利用ください。

※休日急患診療所は、急病の患者のための施設です。一般診療については、医療機関をご利用ください。

●在宅当番医療機関

7月2日(日)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎ 21235
7月9日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎ 77667
7月16日(日)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎ 3596
7月17日(祝)	千田医院	美里町根木	☎ 0041
7月23日(日)	高橋外科整形外科	千代田1丁目	☎ 6211
7月30日(日)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎ 2025
8月6日(日)	高山整形外科	見福2丁目	☎ 3245

※診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

●困ったときは電話相談を！(相談料無料)

ほんじょう健康相談ダイヤル 24 (24時間相談可)

☎ 0120-122-885 (通話料無料)

相談員 看護師・保健師・医師など

対象 市内在住者

内容 健康・医療・出産・育児・介護などに関する相談、医療機関情報

【#8000】小児救急電話相談(通話料利用者負担)

(IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは ☎ 048-833-7911)

受付時間 月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時

日曜日・休日等 午前7時～翌日午前7時

【#7000】大人救急電話相談(通話料利用者負担)

(IP電話、PHS、ダイヤル回線からは ☎ 048-824-4199)

受付時間 月曜日～土曜日 午後6時30分～10時30分

日曜日・休日等 午前9時～午後10時30分

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院は、児玉郡市広域消防本部指令課(☎ 1119)でご案内しています。ただし、診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

暑い季節が到来！

熱中症にご注意ください ★本庄市保健センター ☎ 2003

7月から8月は熱中症になりやすい時期です。熱中症は、暑さで体温を上手に調整することができなくなった状態で、めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。高温・多湿などの状況であれば、日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生することがあります。発症する前に正しい知識を持ち、早めの予防と対策をとりましょう。

【熱中症予防5つのポイント】

▶高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。

▶暑くなる日は要注意

熱中症は暑い環境に長時間さらされることで発症します。梅雨明けで急に暑くなる日は、体温が暑さに慣れていないため要注意です。猛暑日は、湿度が高く、汗の蒸発が妨げられ体温が上昇しやすくなります。エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

蚊を増やさない・蚊に刺されない 蚊を介する感染症の予防対策

蚊が発生する季節を迎えます。蚊の吸血によって、デング熱やジカウイルス感染症などの感染症にかかる恐れがあります。蚊を介する感染症を防ぐには、蚊を増やさない・刺されないことが重要です。

▶蚊を増やさないために

蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まい周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

▶蚊に刺されないために

屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意しましょう。ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されています。海外渡航される人(特に妊娠中の人)は、渡航先の感染症情報に注意し、蚊に刺されないよう徹底してください。

※蚊の対策は、活動が終息する10月下旬頃までを目安に行いましょう。

○蚊媒介の感染症に関するお問い合わせは

埼玉県保健医療政策課 ☎ 048-830-3557

○蚊の防除に関するお問い合わせは

埼玉県生活衛生課 ☎ 048-830-3606

8020運動達成者を募集します

★本庄市保健センター ☎ 2003

80歳になっても20本以上の歯を保とうという「8020運動」を合言葉に、市民のみなさんが歯に関心をもち、より健康に過ごされることを推進しています。

80歳以上の人で歯を20本以上保っている人は、8月23日(水)までにお近くの歯科医師会に加入している歯科医院にお問い合わせください。後日、達成者を表彰します。

歯科医師会に加入している歯科医院に関するお問い合わせは、本庄市保健センターまで。



昨年度の表彰式では、28の方が受賞した