

わたらの 健康とくすり

第137号



今月の内容

- 歯周病について
- アンチエイジングと運動
- アルファベットの意味はPart 2

シラン（ラン科）

東アジアの暖地に自生し、日本にも野生しているランの仲間です。初夏に30-50cmほどの茎を出し、その先に径が5cmほどあるカトレアに似た紅紫色の美しい花を数輪付けます。美花を付けるランとなれば普通は大切に扱われますが、シランは何とも丈夫で、庭にほったらかしで植えておいてもどんどん増えて花を付けます。根茎を白及（びゃっきゅう）と言ひ、止血、消炎薬とします。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年5月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協 力 八王子薬剤師会



疾患シリーズ

歯周病について

歯周病とは

歯周病とは歯を支える周辺の組織に障害がある状態で、「口中の細菌の持続的な感染状態により慢性的に炎症が起きている状態」と定義されます。昔は歯槽膿漏といわれることもありましたが、これは、歯周病の進行した状態で起こる症状で、今は歯周病ということのほうが多いようです。日本臨床歯周病学会では歯周病の特徴として以下のものをあげています。

1. 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
2. ブラッシング時に出血する。
3. 口臭が気になる。
4. 歯肉がむずがゆい、痛い。
5. 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色でひきしまっている)
6. かたい物が噛みにくい。
7. 歯が長くなったような気がする。
8. 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。



歯周病の原因と進行

歯周病の原因は細菌が作り出したネバネバの物質が歯の周りについたプラーク(歯垢)やそれが進行した歯石です。プラークや歯石中には多くの細菌が住みついていて、これが炎症を引き起こし、最終的には顎の骨を溶かして歯が抜けてしまうのです。

歯周病を防ぐには

歯と歯肉の間には歯肉溝(歯周ポケット)といわれる溝があります。歯のお手入れが不十分な状態が続くと、この溝に細菌が入って炎症を起こします。したがって、炎症を起こさせないように、しっかりと歯のお手入れ(ブラッシング)が歯周病を防ぐこととなります。また、デンタルフロスといわれる歯の間を清掃する糸状の道具や、細かい部分を磨くための歯間ブラシ、デンタルリンスを併用すると効果的です。しかし、歯石が出来てしまうと自分で除去するのは難しいので歯科医での除去が必要となります。しっかりとブラッシングに加え、定期的な歯科検診で、必要に応じて歯石除去なども行うとよいでしょう。

効果的なブラッシング方法

バス法：毛先の柔らかい歯ブラシを歯茎に対して45度の角度で当てて毛先をポケットの中に入れて細かく振動させるようにして磨く方法です。

スクラッピング法：歯ブラシの毛先を歯に対して90度(垂直)に当て、6~9ミリ幅で細かく動かして磨く方法です。

1回の歯磨きの目安時間は約10分です。丁寧に磨いて歯周病を予防しましょう。



ちょっとお耳を……

アンチエイジング運動

アンチエイジングとは、「アンチ=対抗する、エイジング=年を重ねる」を組み合わせてきた言葉です。老化はだれにでも必ずおこることですが、ちょっとした努力でスピードを遅らせることはできます。老化予防のための食事、運動、禁煙、紫外線対策など大切なことはたくさんありますが、今回はその中から運動についてご紹介します。

①足をきたえる運動

足をきたえるために歩くことは基本ですが、なかなか時間がとれなかったり、紫外線対策が必要だったりします。そこで、今回は日常生活の中で何かをしながらできる運動をご紹介します。

電話をかけながら→かかとの上げ下ろしや足踏みをする。

テレビを見ながら→椅子に座って両膝でクッションをはさんで7秒間力いっぱい内側に押し、力をゆるめ、5秒間休む。これを3～5回繰り返す。

このような運動ならば手軽に足をきたえることができます。

②手の運動

まず、利き手でグーチョキパーを順に出し、1セット1回3秒ほどの一定のリズムでくり返します。次に、もう一方の手を使い、両手でじゃんけんをします。このとき、一方の手が必ず勝つようにします。この両手でじゃんけんを続けて10セットほど行います。この手の運動は脳の老化予防にも役立ちます。

③目の運動

年齢を重ねるごとに目が乾きやすくなります。そこで、ドライアイの対策になる運動をご紹介します。まず5秒間、まぶたをおもいきり閉じてください。そのあと5秒間、目をおもいきりひらいてください。これを5セット繰り返してください。さらに温かいタオルで目をおおうと血行がよくなりこの運動の効果があがります。

④便秘を解消する腹筋運動

食事や水分摂取の減少は便秘の原因となります。また、腹筋が弱くなることも便秘の原因の一つです。今回は、腹筋運動の方法をご紹介します。両膝を直角に曲げ仰向けに寝て、両手はおへその上で組み、頭と肩をおへそが見える（肩甲骨が上がるくらい）ところまで起こす運動を5回繰り返してください。5回できない方はできるところからはじめてください。腹筋をきたえて便秘を解消しましょう。

老化予防のための運動は苦しいものではなく、今回ご紹介したような楽に安全にできるものが適しています。

ちょっとした運動の積み重ねで老化の速度をおとすことが可能です。目的にあった適切な運動は何歳になっても必ず効果を発揮します。今できることを無理のない範囲で始めてみてはいかがでしょうか。



おくすりQ&A

お薬の名前に付いているアルファベットの意味は？Part 2

お薬の名前の後に、アルファベットが付いていることがあります。そのアルファベットにもきちんと意味があります。No.122では「～R」について紹介しました。今回はよく見る「～D」「～L」について紹介します。

★ガスターDのDはどういう意味でしょうか？

普通お薬はお水か白湯で飲みます。ガスターDというお薬をもらったときに、「お水がなくても飲むことができます。」と説明を受けたことがあるかと思います。この場合の「D」はOrally Disintegrating Tablet（口腔内崩壊錠）という英語のDからついたものです。お水がなくても唾液で溶けて飲めるように工夫されたお薬という意味です。ただ、他のお薬と同様にお水で飲んででも問題ありません。

他に、ハルナールDやアリセプトDの「D」も同じ意味です。また、アルファベットは違いますが、タケプロンODの「OD」も同じ事を意味しています。

★ムコソルバンLのLはどういう意味でしょうか？

ムコソルバンという痰を出しやすくするお薬があります。ムコソルバンというお薬に対してお薬の効き目の時間を長くしたものがムコソルバンLです。「L」はLong acting（持続型）という英語のLからついたものです。アルファベットは異なりますが、前回紹介したヘルベッサーRの「R」Retard（持効性）とだいたい同じ意味を示しています。

お薬の名前の後につくアルファベットにはいろんな意味があります。今回紹介したものはたくさんある中のほんの一部にすぎません。意味は同じでも使われているアルファベットが違うものがあったり、同じアルファベットでも意味がちがうものもあります（No.122参照）。アルファベットが示す本当の意味を知ること、お薬を正しく飲むための知識を得ることができるようになるでしょう。

