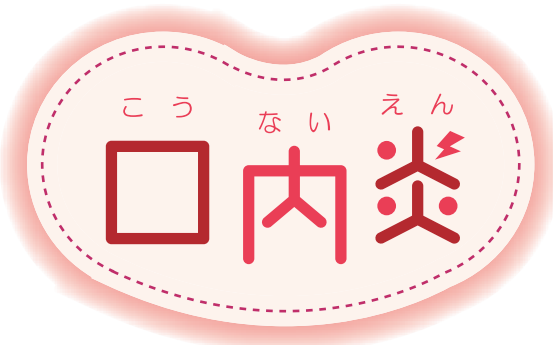


オリーブ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



❖ 口内炎とは…

ほおの内側や、歯ぐきなどの口の中、その周辺の粘膜に起きる炎症の総称です。できる場所により「歯肉炎」「舌炎」「口角炎」と呼ばれます。

■もっとも多く見られる「アフタ性口内炎」
ストレスや疲れによる免疫力の低下、睡眠不足、栄養不足などが原因と考えられています。若い人に多い傾向があり、繰り返されることも多いようです。

■ウイルスや細菌の増殖が原因となる「ウイルス性口内炎」

単純ヘルペスウイルスの感染による「ヘルペス性口内炎」や、カビの一種であるカンジダ菌の増殖による「カンジダ性口内炎」などがあり、発熱や強い痛みを伴う場合があります。

■物理的刺激で起きる「カタル性口内炎」

入れ歯や矯正器具が接触したり、ほおの内側をかんでしまったりしたときの細菌の繁殖、熱湯や薬品の刺激が原因となる口内炎です。

❖ 治療について

多くの場合は自然治癒しますが、①症状が長引く場合②口の中全体もしくは唇や口の周りにも広がっている場合③発熱や倦怠感を伴う場合は医療機関を受診しましょう。

■医療機関での治療

- 1) 軟膏
ステロイド剤、抗菌剤、抗真菌剤などを含む軟膏で、比較的狭い範囲の口内炎に使用します。
- 2) 貼付剤(患部に貼り付ける)
患部を刺激からカバーし、成分が持続的に作用します。
- 3) うがい薬
痛みがひどく、軟膏などが使えない場合に、炎症を抑え殺菌消毒作用で口の中を清潔にします。
- 4) レーザー治療
レーザーの殺菌・消毒作用による処置ですが、保険は使えません。

■セルフケアできる症状

ほかに持病がなく、口内炎が一ヶ所に限定してできている場合は、セルフケアで

様子を見ましょう。生活環境の改善を行い、ビタミン剤を活用して栄養バランスを整えるほか、つらい症状にはOTC医薬品(薬局・ドラッグストアなどで販売されている医薬品)を活用しましょう。

❖ 予防するには…

■バランスの取れた食生活

偏った食生活を改善し、ビタミンB2、B6、Cを積極的に補って、アルコールやタバコ、刺激の強い香辛料、熱い食べ物を控えましょう。

■免疫力をアップさせる

風邪や疲れなどで免疫力が落ちていると口内炎になりやすくなります。ストレスや疲れを感じたらゆっくりと休み、夜更かしや不規則な生活に注意しましょう。

■口内環境を整える

毎食後に歯みがき・うがいをして口内を清潔に保ちましょう。また、口の中が乾いていると口内炎になりやすいと言われています。水やお茶で口内を潤わせたりあめやガムで唾液を分泌させましょう。

参考：第一三共 くすりと健康の情報局

11月14日は
世界糖尿病デーです

糖尿病予防の食事について

今月は、糖尿病予防の食事についてご紹介します。
糖尿病、またはその予備軍の人は年々増加傾向にありますが、生活習慣を改善することで予防することができます。まずは毎日の食事を見直してみませんか？

ポイント 3

栄養バランスのとれた食事

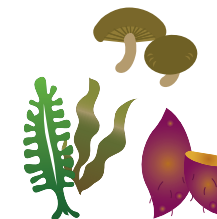
偏食せずに、いろいろな種類の食品をバランスよく食べるように心がけましょう。

【控えめにした方がよいもの】

- 甘いもの：甘いお菓子などは血糖値が急激に上昇してしまいます。
- アルコール：適量に抑えましょう。できれば禁酒を(医師の指示がある場合はそれに従ってください)
- 脂肪：脂肪を多く含むものは少しの量でもエネルギーが高いため気をつけましょう。

【積極的に摂りたいもの】

食物繊維：野菜類、海藻類、きのこ類、いも類などに多く含まれています。食物繊維は食後の血糖値の上昇をゆっくりにします。



※糖尿病の発症には様々な原因がありますが、今回は生活習慣が関係する2型糖尿病予防の食事をご紹介します。健康診断などで気になる点がありましたら、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。

ポイント 1

自分に合ったエネルギー量を摂る

糖尿病の予防は、**食べ過ぎない**ことが第一です。必要以上にエネルギーを摂らないように気をつけましょう。
食べ過ぎを防ぐためには、よく噛み、ゆっくりと食べることが大切です。よく噛むことによって満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
また、濃い味付けは、ご飯の量も増えてしまいがちなので注意が必要です。腹八分目を心がけましょう。

ポイント 2

規則正しい食事

1日3食、きちんと食べましょう。例えば朝食を抜いてしまうと、昼食や夕食で食べる量が多くなってしまいますね。まとめ食いや不規則な食事は、血糖コントロールがうまくできなくなってしまいますため、なるべく決まった時間に食事をするようにしましょう。



食事は毎日のことですので、無理をしない程度に続けるようにしましょう。