

2019 7月

オレンジ TOPICS

No. 225

発行元: (株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
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。

*** ご自由にお持ち帰りください ***

ドライマウス について

「ドライマウス」とは口の中が乾燥するだけでなく、「口の痛み」や「味覚障害」など様々な症状を伴うことがあります。治療の中心は症状を抑える日常生活でのケアですが、ドライマウスに伴う「口の痛み」についてはカビの一種が原因だとわかり、薬での治療が可能となりました。

★ ドライマウスの症状

唾液は主に「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」などの「唾液腺」から分泌され、その量は成人で1日約1.5ℓにもなります。何らかの原因で唾液の量が減少すると、「乾いた物が食べにくい」「口がネバネバする」「口の中が痛い」「味がおかしい」「口臭がする」など様々な症状が現れます。唾液には浄化作用や抗菌作用がありますが、唾液の量が減少すると「虫歯」「歯周病」や「カンジタ症」にかかりやすくなります。

★ 唾液分泌低下の原因

- * 加齢 …加齢に伴って、唾液を分泌する細胞が壊れてきます。
- * 薬の副作用 …抗アレルギー剤・抗うつ剤・カルシウム拮抗剤・利尿剤など
- * ストレス …リラックスしている時は唾液はサラサラしていますが、ストレスがかかると水分の少ないネバネバした状態になるため、口が渇きます。
- * 糖尿病やシェーグレン症候群

★ 治療と対策

原因となる病気を治療するほか、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促す方法があります。

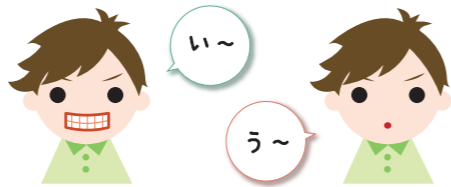
- * 唾液腺を刺激する
…甘味や酸味で味覚を刺激したり、ものを食べる時良く噛んだりすることで唾液の分泌を促すことが出来ます。
顎を動かす運動を行うことでも唾液腺を刺激することができます。

口の中の痛みの原因は「カンジタ菌」!

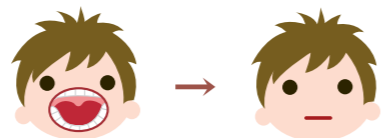
「抗真菌剤」で治療することが可能です。
口の渇きと共に痛みがある時は歯科か耳鼻科を受診し、適切な治療を受けるようにして下さい。

唾液の分泌を促す方法

- 口を大きく動かす
…歯を噛み合わせたままで「いー」「うー」と声を出しながら口元を動かす。



- 口を大きく開閉する
…口を大きく開いてから閉じる。
あごが痛くならない程度の強さで行う。



減塩 & もっと野菜を摂りましょう!

「塩分を控えることや、野菜を食べることが健康のために良い」ことは皆さんご存知のことと思います。ただ、平成29年に実施された国民健康・栄養調査結果の全国平均では、食塩は目標値を2gほど上回っており、野菜摂取量は約70g足りていないそうです。そこで今回は、減塩と十分な野菜摂取のポイントをご紹介します。

※食塩の目標量は日本人の食事摂取基準2015では男性8g未満、女性7g未満、野菜の目標摂取量は厚生労働省・健康日本21では1日350gとされています。
注) 高血圧や腎臓病で治療中の方は医師の指示に従ってください。

実践!「食塩マイナス2g」のためのポイント

- その1. めん類をよく食べる人は、汁を残しましょう
→ 今までラーメンの汁を半分残していた方も、すべて残すようにすれば1.7gの減塩になります。
食塩マイナス1.7g
- その2. 調味料を減塩製品にしましょう
→ 濃口しょうゆ大さじ1を減塩しょうゆに変えると1.2gの減塩になります。
食塩マイナス1.2g
- その3. 市販サラダは、ついているドレッシングを半分残しましょう
→ ノンオイルドレッシング1袋(22g)には1.6gの塩分が含まれます。半分にすれば0.8gの減塩になります。
食塩マイナス0.8g

実践!「もっと野菜をとる」ためのポイント

足りない野菜(1皿分:約70g)はこれくらい!あと野菜料理を1品、意識して摂取しましょう!



すぐに使える生野菜やゆでた野菜、作り置きのおかずを常備しておく便利です。

野菜を足してさっと火を通せば出来上がり!

※1日の野菜の目標量は350g (うち緑黄色野菜は120g)、料理にすると5皿(1皿70g × 5皿 = 350g)が目安です!

引用: 秋田県民の食生活指針、農林水産省 食事バランスガイド

食事に関するご相談を当薬局グループ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。