

## 薬を正しく飲んで、安全に効果的に

どんなに効果のある薬でも、間違った飲み方をすると十分な効果が得られないばかりか、体に悪影響を及ぼすこともあります。十分な知識をもち、正しく服用することは治療の第一歩です。

### 薬は水かぬるま湯と一緒に飲みましょう

食後のコーヒータム。Aさんはコーヒと一緒に薬を飲み込みました。このAさんの服用の仕方は正しいでしょうか。答えは「No」。なぜならば、コーヒに多く含まれるカフェインが薬に作用し、薬が効き過ぎて副作用が出たり、逆に効き目が弱くなったりすることがあるからです。こうしたことはコーヒだけでなく、お茶、牛乳など、ほかの飲み物でも起こることがあります。特によく知られているのがグレープフルーツジュースと降圧剤（カルシウム拮抗薬）です。薬効が増強されて、血圧が下がり過ぎたり、頭痛が起きる場合があります。また、アルコールと一緒に飲むのは絶対に避けましょう。では、飲み物なしで薬だけを飲むのは大丈夫でしょうか。最近では水なしで服用できる薬も出ていますが、それ以外に関してはこの答えも「No」です。水なしで飲むと、薬がのどや食道にひっかかり、そのまま溶け出して粘膜を傷つけることがあります。薬はコップ1杯程度の水かぬるま湯と一緒に飲むのが原則です。

### 服用時間と量を守りましょう

朝寝坊をしたAさんは、慌てて家を飛び出したので薬を飲むのを忘れてしまいました。そして、昼の服用時に飲み忘れた朝の分も一緒に飲みました。これも間違った飲み方です。まとめて2回分を飲んだりすると、薬が効果を発揮するのに適した量を超えてしまい、危険な場合があります。服用時間と量を守ることは薬の効果を適切に発揮させるだけでなく、副作用を最小限に抑えることにつながります。

### 自己判断で薬の服用をやめてはいけません

高血圧の薬を飲んでいてAさん、血圧が下がったので薬を飲むのをやめました。これも正しい服用の仕方とはいえません。急にやめると、反動的に血圧が上昇します。潰瘍の薬も、痛みが治まったからとやめると、再発する場合があります。医師は、症状がよくなると、薬の量を減らしたり、弱い薬に替えながら、段階的にやめる方法をとります。自分の判断でやめることは、こうした治療の妨げになるばかりか、危険な場合もあります。薬の服用をやめる時期は、必ず医師に確認しましょう。そのほか、薬についてわからないことや疑問がある場合は、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：フジモトマサル

# 特集 歯から はじめる 健康磨き

■薬を正しく飲んで、安全に効果的に…4  
和の履物を10名様にプレゼント…4

## 歯と全身の密接な関係

歯と口の中を健康な状態に保つことと、全身の健康との関係が明らかになってきました。一見関連性がないように思える歯と体のつながりについてご紹介します。

## 胃腸

### 胃腸の負担は噛んで減らす

歯の代表的な役割である噛むことは、食べ物を細かくし、唾液に含まれる消化酵素と食べ物を混ぜ合わせて消化・吸収の手助けをします。食べ物を消化・吸収しやすい状態にして胃腸に送ることで、胃腸の負担を軽くします。

## さまざまな生活習慣病と歯

### メタボ予防にも歯がー役

ちょっとした心がけがメタボ対策になることをご存じですか？ 食事の際によく噛むと、満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを予防します。しっかり噛める歯を維持することは生涯を通じてのメタボ予防になります。

## 脳

### 脳の老化と歯の本数

食べ物を噛むと脳への血流が促されて脳を活性化するというわれています。海外のスポーツ選手が、競技中によくガムを噛むのもこのため。歯の本数が少なく、義歯も使用していない人や、噛む力が弱い人で認知症が多いという研究結果も。

## 骨

### 歯を支えるのはあごの骨

歯はあごの骨に支えられています。歯を失うと、その歯を支えていた部分が「不必要な骨」となり、時間とともに収縮することがわかっています。あごの骨が収縮するとその部分が骨折しやすくなったり、老けて見えたり、発語に影響が出たりします。

### 口の中の細菌が肺にまで

病気や加齢で飲み込む力が低下し、食べ物や飲み物、唾液が誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。この誤嚥によって、口の中にある細菌が肺に入り込むと肺炎を引き起こすことがあります。高齢者は特に注意が必要です。

### 詰まる一因は歯の病気

血管が詰まって起こる動脈硬化。詰まった血管の部分を調べると、歯周病菌が見つかることがあり、その確率は歯茎の炎症がひどい人ほど高くなります。歯周病菌が歯茎などから血管に入り込み、固まって動脈を詰まらせる可能性があると考えられています。

### 生活を豊かにする



歯を失ってしまうと食事を自由に楽しむだけでなく、笑顔に自信が持てなくなったり、発語があいまいになって、結果的に人とのコミュニケーションを楽しめなくなる一因になります。生活の質（QOL）の面からも、歯は重要な役割を担っています。

### 歯科医院で糖尿病改善

糖尿病患者が歯周病も患っているケースが多く、歯周病を治療すると血糖値が正常に近づいたり、反対に血糖値が改善すると歯周病の症状が軽くなる場合があります。生活習慣病が気になる方は歯科医院で歯周病のチェックを。



## 体のためにも 歯を大切に

これまで見てきたように、歯と全身の健康にはさまざまなつながりがあります。成人の約8割に歯周病があり、さらに9割以上の人にむし歯があるといわれています。健康な生活のためにも、全身の健康につながる歯や口の中のケアをしっかりと行いましょう。

イラストレーション：橋本 豊

## 読者プレゼント

今月は合計110名様にプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

### 一度履いたらクセになる和の履物

※男性用、女性用のどちらかをお書きください。どちらもフリーサイズです。

**A** 10名様に  
**B** 100名様に

**男性用** 27cm  
**女性用** 23cm

東京・谷中にある下駄や草履の専門店オリジナルの和の履物をプレゼント。素足で履く履物は、圧迫感もムレもなく、外反母趾や水虫の方にもおすすめ。軽くて丈夫なパナマ素材で作られています。和の履物は、かかとを少し出して履くのが一般的です。

**【男性用】パナマ表雪駄 仁王柄・青 4,309円(税込)**  
**【女性用】パナマサンダル 和柄・青 小判型 3,456円(税込)**  
下駄・草履のひらひら ☎03-3806-8002

**キシリール100% 歯科専用ガム**

歯科専用のガムをプレゼント。むし歯予防に効果のあるキシリールのみを甘味料として使用しています。また歯にくっつきにくいガムベースを使っているので義歯や矯正器具を使っている方も安心です。

**キシリールガム(歯科専売)**  
90粒入 1,026円(税込) ※参考価格  
オーラルケア ☎0120-500-418

**【応募方法】** ハガキまたはWebでご応募いただけます。**ハガキ** ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ●●市)⑦薬の待ち時間(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。**Web** 右上記載のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。※ご応募はハガキ、Webどちらかの方法で一人さま1回限りさせていただきます。

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)に活用させていただきます。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2  
クラスAネットワーク Life6月号係

締め切りは7月5日(当日消印有効)です。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2  
青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

## お知らせ

■スマホ、タブレットからのプレゼント応募を開始

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末からも読者プレゼントにご応募いただけます。右記のQRコードを読み取り、応募ページからご応募ください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

■Lifeのコミュニケーションサイトオープン

5月1日に、Lifeのコミュニケーションサイト「Healthy Life Club」がオープンしました。Webだけの情報も盛りだくさん。ぜひご覧ください。http://www.e-classa.net

次号予告 7月号は「夏の健康と水分補給」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

# 正しくケアしよう/ 健康な歯で 元気な毎日

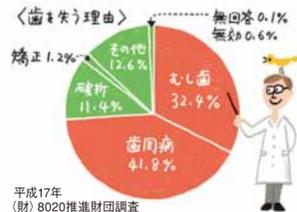
健康で元気な毎日を目指して、正しい歯のケアを行いましょう。少し意識するだけで歯は健康に保つことができます。

## 知っておきたい 歯の知識

歯を健康に保つために、歯についての基礎知識を押さえておきましょう。

### ●歯を失う原因の7割

歯を失う原因の7割以上がむし歯や歯周病だといわれています。これらは正しいケアを心がけることで十分に予防できる歯の病気です。毎日歯磨きをしているにもかかわらず、むし歯や歯周病になるのはなぜでしょうか。



### ●むし歯・歯周病にはどうしてなるの？



【むし歯】…不十分なケアで、歯が細菌の塊「バイオフィルム(歯垢)」に覆われると、そこにむし歯菌が潜みます。むし歯菌は食事の度に酸を出して歯を溶かします。通常は唾液によって歯は修復されますが、むし歯菌のエサになるものが口の中に残っていると酸は出続け、修復が追いつかなくなって、むし歯になります。

【歯周病】…歯周病は歯と歯茎の境目に歯垢が溜まり、そこに潜む細菌が原因で起きる炎症性の病気です。最初は赤くなったり、はれたりしますが、痛みはありません。気付かずに進行すると、歯と歯茎の境目が徐々に深くなり、歯を支える骨が溶けて、最後には抜歯しなければならなくなります。

### ●歯科医院で定期的な健診を

歯を大切にケアするには、プロによるチェックやクリーニングが欠かせません。「歯医者に行くのは歯が痛くなってから」ではなく、歯の状態に合わせて、3カ月から1年に1回を目安に定期健診に行きましょう。歯の健康も早期発見、早期治療が一番です。



## 見つけよう 自分に合った歯磨き術

口の中の状態は1人ひとり違って、道具や方法の向き不向きもそれぞれ。自分に合ったケアの方法を探参考にしてください。

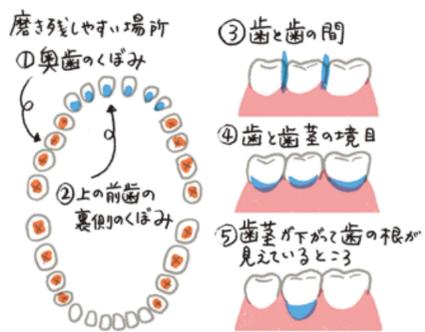
### ●プロからアドバイスを 受けよう



歯のケアを考えたときに大切なのは自分の口の中の状態を知ること。歯科医院で歯科医師や歯科衛生士に歯磨きの注意点やアドバイスを受けてみましょう。また一部ですが、歯の病気のなりやすさや唾液が歯を守る力などを調べてくれる歯科医院も。

### ●磨き残しやすい場所から磨こう

右の5カ所は、一般的に歯の病気のリスクが高い場所です。このほかにも、利き手側の下の奥歯の裏側も磨きにくく、磨き残しが多くなります。磨き残しのリスクを下げるために、磨きにくい場所から歯磨きを始めましょう。



磨き具合をチェックしよう…普段の歯磨きできちんと汚れを落とせているかチェックしましょう。歯科医院でのチェックのほかに、磨き残しがあると歯が赤く染まる染色液が薬局などで市販されています。

### ●歯磨き剤を1日2回使おう

食べ物のかすをえさに、バイオフィルムが定着するには24時間程度かかるといわれています。ですから、1日1回は時間をかけて丁寧に磨くのが理想的です。また、むし歯予防には1日2回歯磨き剤で磨くのがよいとされています。



歯磨き剤の選び方…「フッ化物(フッ素)」はむし歯予防に大変効果があるので、フッ化物配合の歯磨き剤を選びましょう。また、その成分を口の中に残すためにすぎずは最小限に留めましょう。

### ●道具を使い分けてさらに上手にケアしよう



#### 歯と歯の間を磨くには

歯ブラシでは磨きにくい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシがおすすめ。歯間の幅は人それぞれ違い、サイズの合わないものは歯間を広げてしまったり、効果が望めないこともあるので、歯科医院で相談して自分に合ったものを使いましょう。

#### 電動歯ブラシも有効に

歯ブラシでのブラッシングが苦手な人は、電動歯ブラシを使うのもケアの効果を上げる方法の一つです。ただし、電動にしても、普通の歯ブラシにしても、歯にきちんとブラシを当てることを何よりも意識しましょう。

## 意識しよう 歯を守るための食生活

健康な歯のためには歯のケアのほか、食習慣も重要です。普段の食習慣を見直してみましょう。

### ●ダラダラ食べは歯の大敵



間食の回数が多かったり、口の中に飲食物が残っている状態が長く続いていると、むし歯になりやすくなります。おやつは時間や回数を決めて食べるようにしましょう。また、睡眠中は唾液の分泌が減るので、寝る前の間食は控えましょう。

### ●早食いをやめて、よく噛んで



よく噛むことも歯を守ることに繋がります。それは噛むことによって唾液の分泌が促されるから。唾液には口の中を洗い流したり、酸によって溶けた歯を修復する役割があります。食間に10分程度ガムを噛むのも効果的です。

### ●甘いものだけじゃない、注意したい食べ物



「甘いものが歯を溶かす」といわれるのは、甘いものが歯を溶かすむし歯菌のエサになるから。お米などのでんぷんもむし歯菌のエサになります。また、やわらかい食べ物は歯にくっついて残りやすいので、注意しましょう。

### ●歯を守る食品は？



砂糖が添加されていないチーズやヨーグルトなどの食品は歯を守るのに効果的です。これらは食事で溶けた歯を修復する再石灰化に必要なカルシウムを多く含んでいます。また、食物繊維が豊富な食品も自然と噛む回数が増えるのでおすすめです。

## 困ったことはありませんか？ 口のトラブル相談室



口のトラブルは体からの合図かもしれません。気になることは放置せず、医師、歯科医師、薬剤師に相談しましょう。

### ■睡眠中に歯ぎしりをしてしまう

歯ぎしりは心理的なストレスを抱えていると起こりやすいといわれ、歯や歯茎に悪い影響を及ぼすだけでなく、肩こりや頭痛の原因になることも。マウスピースの使用などで改善されることもあるので、歯科医院で相談してみましょう。



### ■口が乾きやすくなった

唾液の分泌が少なくなると、口が乾きやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。また、一部の降圧薬や睡眠薬などの副作用でも同様の症状が起こることがあります。医師や歯科医師、薬剤師に相談して、口腔用保湿剤などを利用するのもよいでしょう。



### ■歯茎が下がってきた

歯磨きが強すぎたり、歯周病や加齢によって、歯茎が下がることがあります。歯茎が下がって歯の根が見えていると、そこからむし歯になる可能性があります。歯の根はすり減りやすいので、やさしく丁寧に磨くよう心がけましょう。

**ゲンキ レシピ vol.70** セロリときゅうりのヨーグルトサラダ

○調理時間：15分(ヨーグルトの水切り時間は除く)  
○エネルギー：約140kcal ○塩分量：約0.6g(1人分)

### ヨーグルトでカルシウムを補給

丈夫な歯を育てるためには、歯の土台を作る良質なたんぱく質と歯の再石灰化のためのカルシウムが必要です。ヨーグルトはカルシウムとたんぱく質が豊富なので、歯の健康も早期発見、早期治療が一番です。



#### 材料(2人分)

- セロリ…1/2本 ●グレープフルーツ…1/2個 ●クルミ…15g ●コショウ…少々
- きゅうり…1本 ●ヨーグルト…200g ●塩…1つまみ

#### 作り方

- 1 ヨーグルトはあらかじめ水切りをしておく。
- 2 セロリは葉ごと5mm幅に切り、きゅうりは5mm厚さの輪切り、グレープフルーツは房から出して半分が3等分にする。
- 3 ボウルに水切りしたヨーグルト、②を入れ、クルミを砕いて加え、塩、コショウで全体を混ぜる。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

薬剤師の今月のおすすめ!

**生活百薬 vol.58**

## 食物繊維で健康管理

もちり麦

白米の25倍の食物繊維

独自の加工で お米によくなじむ

いつものごはんに入れて炊くだけ

厳選「もち麦」100%使用

35g×12包 504円(税込) 国産原料100%

健康管理のために食物繊維の大切さが見直されています。食物繊維は普段の食生活で不足しやすい成分です。上手に摂るコツは、毎食一定量を摂ること。毎食ほぼ必ず口にするごはんを、食物繊維が豊富な大麦を使った麦ごはんにする。コンスタントに摂取することができます。食物繊維はほかにも野菜や果物、きのこ類、いも類、海藻類などに豊富に含まれます。これらを使った料理をバランスよく食卓に並べることを心がけましょう。

お問い合わせ お近くのclass A 薬局または 永倉精麦株式会社 ☎0120-14-6161 まで

取材協力/NPO法人 最先端のむし歯・歯周病治療を要求する会 理事長 西真紀子先生 ○参考文献/「歯みがきしてるのにむし歯になるのはなぜ?」(NPO法人 最先端のむし歯・歯周病治療を要求する会 西真紀子監修/オーラルケア) 【この人のお口がおったのはなぜ?】(NPO法人 最先端のむし歯・歯周病治療を要求する会 西真紀子監修/オーラルケア) 【歯周病予防と口腔ケア】(下野正基監修/小学館) (Webサイト) はははトーク/NPO法人 最先端のむし歯・歯周病治療を要求する会 (www.honto-onoyobou.jp) (4ページ) 【薬と正しくつき合おう】(久保裕子監修/社会保険研究所) (Webサイト) 東京都病院薬剤師会HP