



お口のトラブル口内炎

口内炎の原因



口の中は、食事をしたり、呼吸をしたり、しゃべったりするため常に外部と接しており、細菌・ウイルス・ほこりなどが付着・侵入する可能性の高い部分です。そして侵入した細菌などによってほおの内側や歯ぐきなどの口の中やその周辺の粘膜に起こる炎症の総称が口内炎となります。

口内炎の原因は様々ですが、次の3つが代表的な原因だと考えられています。

1、疲労や免疫力の低下が原因と 考えられる「アフタ性口内炎」

一般的に最も多くみられる口内炎です。原因ははっきりわかってはいませんが、ストレスや疲れによる免疫力低下、睡眠不足、栄養不足などが考えられます。

アフタ性口内炎にかかると赤く縁取られた丸い潰瘍がほお・唇の内側・舌・歯ぐきなどに発生します。触ると痛く、刺激の強い食べ物がしみる場合があります。普通は10日〜2週間ほどで自然に消滅してあとは残りません。また、若い人に多くできる傾向にあります。



2、ウイルスや細菌の増殖が原因の「ウイルス性口内炎」

単純ヘルペスウイルスの感染やカビの一種であるカンジダ菌の増殖による口内炎などがあります。

ウイルス性口内炎に多くみられる多発性の口内炎は、口の粘膜に多くの小水疱が形成され、破れてただれることがあり、発熱や強い痛みを伴うことがあります。

3、物理的刺激によって起こる「カタル性口内炎」

入れ歯や矯正器具が接触したり、ほおの内側を噛んでしまったりしたときの細菌の繁殖、熱湯や薬品の刺激などが原因で起こる口内炎です。

口の粘膜が赤く腫れたり水疱ができたりします。アフタ性とは異なり、境界が不明瞭で唾液の量が増えて口臭が発生したり、口の中が熱く感じたりすることもあります。また、味覚が分かりにくくなることもあります。

その他の口内炎



特定の食べ物や薬物、金属が刺激となつてアレルギー反応を起こす「アレルギー性口内炎」、喫煙の習慣により口の中が長期間熱にさらされることにより起こる「ニコチン性口内炎」などもあります。

他にも歯のどがつている所が口腔内を傷つけてできる「潰瘍性口内炎」は放置するとがん化することもあります。

どう治すの？



一般的な口内炎は口の中を清潔に保ち、体力を改善し、塗り薬を塗れば治ると言われています。治療薬は当薬局でも扱っておりますのでご相談ください。なかなか治らない時、範囲が広い時、何度も再発する時は他の病気の一症状であったり、薬が原因の場合があるのですぐに病院に行きましょう。

口内炎の予防



口内炎は一度できてしまうと、食べ物が見て楽しく食事ができず、つらいものです。できた後で悩まないよう、事前の予防対策も重要です。

1、バランスの取れた食生活

偏った食生活によるビタミン不足で、口内炎が発生することがあります。緑黄色野菜たっぷりのバランスのとれた食生活を心掛けましょう。またサプリメントなどでビタミンB2・B6・Cを補って、免疫力を高めることも有効です。

そして、アルコールやたばこ、糖分の多いお菓子はビタミンを壊すので控えましょう。また、刺激の強い香辛料や熱い食べ物、濃い味付けのものは傷口を刺激し、痛みが増すので控えましょう。

2、口内環境を整える

口の中の常在菌が増殖することによって、口内炎が出来る場合があります。

●食後は歯磨き、うがいをして、口内を清潔に保ちましょう。

●口の中が乾いていると粘膜の免疫力が低下し、口内炎になりやすいといわれています。水やお茶で口の中を潤わせたり、飴やガムなどで唾液を分泌させましょう。

3、免疫力を高める

口内炎は体調のバロメーターともいわれます。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つくりと休み、夜更かしや不規則な生活を送らないよう留意しましょう。また、生活環境の変化もストレスになる場合があります。普段から程よい気分転換を心掛けましょう。他にも虫歯により歯が割れてしまうと口内炎の原因になる為、虫歯を放置せず、歯医者さんを受診しましょう。

参考：第三共ヘルステクニクス健康情報局(浦山)

むくみ予防



むくみは、病気が原因の場合と病気が原因の場合があります。

【病気が原因の場合】

肝臓病、妊娠中毒、腎臓病、心臓病、血管やリンパ管の障害、脚気、貧血などがあり、症状の現れ方には違いがあります。

顔や足の特定箇所に短時間でている内は良いですが、長時間むくんでいる場合や、身体全体がむくんでいる場合など、いつもと違うと思われる場合は、一度受診しましょう。

【病気が原因の場合】

- ・塩分の摂り過ぎ
- ・体の冷え、体温調節不足
- ・運動不足
- ・ふくらはぎの筋力低下
- ・骨格の歪み
- ・長時間の座りっぱなし
- ・長時間の立ちっぱなし
- ・アルコールの摂り過ぎ
- ・窮屈な下着や靴の着用
- ・睡眠不足
- ・ホルモンバランス異常
- ・老齢

などが考えられます。



◆むくみ確認方法◆
足首の少し上を、指で20〜30秒間押さえます。指を離れた時に、指の跡がくぼんでしばらく残れば、体がむくんでいると確認できます。

★むくみ予防のメリット★
むくみを予防することで、体の代謝がよくなり、疲れにくくなります。

今回は、病気が原因の場合のむくみ予防法を紹介します。

食事

朝食を抜いたり、無理なダイエットをせず、栄養のバランスを良くします。そして塩分を控えることも大切です。塩分の取りすぎは体内のナトリウム量を下げようと血管から水分がしみだすのを促進してしまいますので、むくみやすい状態を作ってしまうので、だしの味を生かしたり、薬味などを使い味に変化をつけ、塩分を減らしましょう。

水分

一年を通して清涼飲料水やアイスコーヒーなど冷たい飲み物を好んで飲む人が多いですが、冷たい飲み物は身体を冷やし血行を悪くしてしまいます。また、夜に多量の水分を取るとむくみやすくなりますので控えるにしましょう。

運動

足の血行をよくしましょう。足の裏やふくらはぎには血行を良くするためツボや筋肉があるので、座りながらも足首をまげ、ふくらはぎを伸ばす運動を数回繰り返したり、軽い屈伸運動をしたりして、意識的に足を伸ばしましょう。また、できるだけ階段を使い運動量を増やす工夫をしてみましょう。(ひざに負担がかかりすぎないように気を付けましょう。)



身体を冷やさない

冷えは血行を悪くしむくみの原因となります。薄着やデスクワークでの足の冷えなどに注意です。

入浴

血液の循環をより良くするためにシャワーだけで済まず、湯船に浸かりましょう。半身浴や足湯なども効果的です。

睡眠

足のむくみに効果的なのがクッションなどを足の下に置いて足を少し高くして寝る事です。

最後に

日常生活でのちょっとしたことに気を付けてむくみにくい体にしていきましょう。

【参照：むくみ解消法】関口

春キャベツとあさりのサッと蒸し

もうすぐ春がやってきますね。今回は春キャベツとあさりを使った簡単レシピをご紹介します。

★材料★

- ・春キャベツ…150g
- ・あさり(塩抜きしたもの)…300g
- ・サラダ油…小さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- ・水…1/4カップ

★作り方★

1. あさりは殻をこすり合わせてよく洗っておく。
2. キャベツは葉を1枚ずつはがし、軸の部分をたたいてつぶし、ザク切りにする。
3. フライパンに1のあさりを入れ、
- 2のキャベツをのせる。サラダ油、酒、水を加えてふたをし、中火にかける。
4. 様子を見て、あさが口を開いてキャベツがしんなりしたら塩を加えてなじませ、火から下して皿に盛る。



★ポイント①★
軸の部分は包丁の上からたたいてつぶす。火が通りやすくなり、余すところなく全部食べられる。

★ポイント②★
全ての材料を火にかけるだけ。ふたをして蒸し、短時間で火を通すのがコツ。

調理時間…10分

エネルギー…60kcal(1人分)

【参照：みんなのきょうの料理】清水

