



愛知三の丸クリニック だより



第26号

歯科トピックス

歯科診療科医長 總山 貴子

歯周炎と関わりのある病気をご存知ですか？



問. 次の中で歯周炎と関係する病態はどれでしょうか？

- A 動脈硬化 B 糖尿病 C 骨粗しょう症
D メタボリックシンドローム E 誤嚥性肺炎



答. なんと…全部です！！

関連性の機序に関しては、今後の研究結果を待たなければいけないものもありますが、上記以外にも最近では、脂肪肝や一部の皮膚の病気などに影響を与えるという報告があります。

歯周炎の定期受診はしていますか？

歯周炎、みなさんは歯周病、歯槽膿漏と表現される方が多いかもしれませんが、歯周炎は定期受診し、処置を受けることによって、進行を抑制することができます。

「歯医者さんは痛い…怖い…」といったイメージがあるかもしれませんが、こういったイメージの多くは、虫歯や歯周炎の病状が進行してしまってから行う処置によるものです。



歯周炎のケアは次の3点が大切です。

- ① 日頃の歯磨き
- ② 専門的な口腔ケア（歯石の除去、歯ブラシが届かない深い歯周ポケットの中のケア）
- ③ 急性炎症が起きた時の早期対応（抗生剤の局所塗布、場合によっては内服）

歯科の定期受診をすることにより、②③が適切に行え、痛い処置をすることなく歯周炎の進行が抑制できます。

また、定期受診をすることによって、虫歯が早期発見できれば、痛くなく治療が行える場合も多々あります。

最近の歯科の受診はいつされましたか？

歯周炎はレントゲンや歯周ポケットの測定などの痛くない検査で診断がつきます。

内科の定期受診は「そろそろ毎日飲む薬がなくなってきたなあ」と受診のタイミングがわかりやすいかと思います。既に内科の定期受診をされている方は、そのタイミングにあわせて**歯科の定期受診**をしていただくことをおすすめします。

次回から歯周炎と関わりのある病気（問の選択肢 A～E）の病態との関係について連載します！
ぜひ、ご一読ください！



冬の風邪予防 ～免疫力は腸内環境から～

お正月も終わり、いよいよ2020年がスタートしました。

お正月明けは、年末年始の暴飲暴食や不規則な生活で胃腸が弱っている時期です。

そして、腸内環境が悪化すると免疫力が下がって風邪をひきやすくなるのはご存知ですか？

そこで、今回は腸内環境を整えて風邪を予防する方法についてご紹介いたします。

腸内環境と免疫力

免疫機能は全身に存在しますが、特に腸内に集中しているといわれています。日頃、私たちが呼吸をしたり、飲食をしたりする際、細菌やウイルスなどの病原体も一緒に体内へと入ってきてしまいます。

そして、それらの病原体は消化管を通過して腸内に運ばれ、腸の粘膜から体内に侵入しようとするのです。腸は体の内側にある臓器ですが、体の外側にあるのと同じくらいさまざまな病原体と接触する機会が多い場所といえます。そのため、それらの病原体をいち早く察知して、体から排除するために、腸には免疫機能が集中していると考えられているのです。



腸内環境を決めるのは、腸内細菌のバランスです。腸内環境が悪いと、免疫機能がうまく働かず、細菌やウイルスが体内に入ってきたときに、防ぐことができません。

腸中にはたくさんの腸内細菌がいて、善玉菌、悪玉菌、そのどちらか優勢な方につく日和見菌の3つに分けられます。善玉菌はビフィズス菌や乳酸菌など、悪玉菌はウェルシュ菌や大腸菌などです。腸内細菌のバランスは善玉菌2：日和見菌7：悪玉菌1が理想的だといわれています。

食 事

食事内容によっても、腸内環境は大きく変化をします。腸内環境を整えるために次のような食品を意識して取りましょう。

- 不溶性食物繊維
水分を吸着して膨らむため腸が刺激されて排便を促します。有害物質を体外へ排泄したり、糖質、脂質の吸収を穏やかにしたりする役割もあります。主な食品は、ごぼうや、さつまいも、きのこ類、大豆、玄米などです。
- 水溶性食物繊維
水に溶けると粘度が増して、腸内をゆっくりと移動していきます。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えたり、有害物質を体外へ排泄するのに役立ちます。糖質・脂質の吸収を穏やかにしたり、血圧の上昇を抑えたりする働きもあります。主な食品は、こんにゃく、海藻、きのこ類、野菜やりんごなどの果物です。

- プロバイオティクス
生きたまま腸に届く善玉菌やそれを含む食品のことを言います。ビフィズス菌や、乳酸菌、納豆菌などです。ヨーグルトやみそ、キムチ、ぬか漬け、納豆などが主な食品です。
- プレバイオティクス
腸内の善玉菌のエサになって、善玉菌の増殖を促す成分や食品のことを言います。水溶性食物繊維やオリゴ糖などです。野菜や果物、こんにゃく、海藻きのこ類、はちみつなどが主な食品です。

朝食は特に大切！

朝食は体内時計のスイッチになりますので、免疫機能もスイッチオンになります。

さらに、朝食を食べると「胃・大腸反射」がおきます。起床時や空腹時間が長く続いた後にとる食事（朝食）に特に起こりやすく、食べ物が胃に入ると胃が刺激されて、大腸が反射的に動き出します。

そうすると、朝食後に排便が起こりやすくなり、毎朝の排便リズムをつくりやすくなるのです。



生活スタイルを見直そう！！

- 朝食をしっかり食べる
- 腸内環境整える食事を心掛ける
- 水分をしっかり取る
- 朝食後の排便リズムをつくる
- 運動して腸の動きを刺激する

著者: [健康管理能力検定](#)

監修: [日本成人病予防協会](#)

愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2020年2月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内 科	午前	(血液)杉崎 (循環器)飯田	(ほうだい) (内分泌)蓬臺 (循環器)加藤	(血液)下川 (循環器)飯田	(循環器)石黒 (消化器)岡田 (循環器)飯田	(内分泌)浅井※2 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血液)緒方 (循環器)飯田	(血液)緒方	(血液)下川 (循環器)飯田	(循環器)松波 (血液)杉崎	(呼吸器)渡辺 (血液)杉崎
外 科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼 科	午後	中村	—	—	鶴田(第1・3・5週) 小口(第2・4週)	—
皮 膚 科	午後	—	—	—	嘉陽(第1・3・5週) 梶村(第2・4週)	—
歯 科 歯科口腔外科	午前	(ふさやま) 總山	總山	總山	總山	總山
	午後	總山	總山	總山	總山	總山

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は石田医師、重松医師、山田医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にご連絡ください。

外来よりお知らせ

【花粉症について】(内科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルゲン(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

住
電

愛知三の丸クリニック

所 名古屋市中区三の丸3-2-1
話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)

(一般用)