



かくれ脱水に要注意。冬場も水分補給を忘れずに

脱水症は「暑い季節に起こるもの」というイメージが強いですが、実は夏以外にも、非常に起こりやすい時期があります。それは冬。特に、この時期は知らず知らずのうちに体から水分が奪われて水分不足気味になってしまう「かくれ脱水」の危険が増すので注意しましょう。

乾燥した空気が体内の水分を奪う

汗以外に、呼吸や皮膚から失われる水分を不感蒸泄あかんじょうせつといいます。季節や体温などによって多少変動がありますが、一般的に成人では、体重1kg当たり約15mlの不感蒸泄があるといわれ、体重50kgの人の場合、1日に750mlほどの水分が体外に出ていくことになります。空気が乾燥している冬は、体内から水分が奪われやすくなり、不感蒸泄が進みます。暖房を使った室内では、屋外以上に湿度が低くなる傾向があり、いっそう水分が失われやすくなります。さらに、冬は夏よりものどの渴きを感じにくく、水分の補給を怠りがちです。そのため、冬は「かくれ脱水」になりやすいといわれています。

特に高齢者の場合、もともと体内に水分が少ないうえ、感覚が鈍くなってのどの渴きを感じにくくなっているため、かくれ脱水への注意がより必要です。

冬であっても意識的に水分を補給するようにしましょう。

嘔吐や下痢が続いたら水分と電解質を補給

この時期に増える病気が、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症です。こうした病気にかかると、発熱や嘔吐、下痢などの症状が現れます。これらの症状が続くと体から大量の水分とナトリウムなどの電解質が失われ、かくれ脱水から一歩進んだ脱水症になってしまいます。

高齢者はもちろんのこと、子どもも注意が必要です。子どもは新陳代謝が活発で不感蒸泄が多く、水分量を調節する機能も未発達なため、脱水を起こしやすいのです。胃腸も弱く、発熱すると嘔吐や下痢症状が現れやすいのも子どもの特徴です。子どもの体は、大人よりも水分不足を招きやすいことを認識しておきましょう。

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - どんな冷え対策をしていますか？（1.身に着けるもので工夫している 2.食べ物で工夫している 3.入浴を心がけている 4.特にしていない 5.その他）
 - ①の薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所 ⑥ 氏名 ⑦ 性別
 - 年齢 ⑨ 電話番号

*記入漏れや間違があるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/6MVZYJC4> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life11月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、12月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



月の変化を楽しめる 日めくりカレンダー

その日ごとの月のかたちが印刷された日めくりカレンダーです。昔ながらの薄く透け感のある紙を使用。イラストが添えられたページのQRコードを読み取ると、その日の星座や記念日のWebコラムを読むことができます。

宙（そら）の日めくりカレンダー
203×128mm（日めくりサイズ 185×120mm）
2,000円（税抜）
新日本カレンダー ☎06-6971-4480

*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）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。お問い合わせいただいたお客様へは、今後の紙面作り（Webサイトも含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
*プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

発熱や嘔吐、下痢を起こしたときは、水分だけでなく、電解質の補給も必要です。風邪やインフルエンザなどが流行るこの時期は、水分や電解質を速やかに吸収・補給できる経口補水液を常備しておく安心です。経口補水液は、水1Lに食塩2〜3g（小さじ1/2〜1/3杯）、砂糖40g（小さじ4と1/2杯）で手作りすることもできます。

かくれ脱水を予防して脳梗塞や心筋梗塞を予防

体内の水分が少なくなると、血液の濃度が増えて血の塊ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞の引き金となります。こうした病気を起こさないためにも、冬場でも水分をしっかり補給しましょう。

かくれ脱水や脱水症についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：塚直子

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

＜健康脳クイズの答え＞
答えは、「ヒラギ」でした。



次号予告 12月号は「入浴」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。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこください。

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5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

今日から始める/ 歯と口の 健やかケア

特集

■かくれ脱水に要注意。冬場も水分補給を忘れずに…4

日めくりカレンダーを100名様にプレゼント…4

3 口の中の細菌は寝ている間に増える!?



就寝中は口を動かすことが少なくなり、洗浄作用や殺菌作用などがある唾液の分泌が減少。そのため口腔内の細菌が繁殖しやすくなります。寝る前にしっかりと歯磨きを。

6 大人のむし歯「根面う蝕」に注意



加齢や歯周病により歯茎が下がると歯の根元がむき出しになります。そこに発症するむし歯が根面う蝕です。歯の根元は磨きにくく、また酸によって溶けやすいためが主な原因です。

やってみよう! オーラルチェック

オーラルフレイルに早めに気づいて適切な対応をすれば口腔機能の回復は可能です。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でもせることある	2	
義歯を使用している※2	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
ささいか・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

合計点数が	危険性は
0〜2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が3点以上の方は、**かかりつけの歯科医院にご相談ください!**

※2 歯を失ってしまった場合は、義歯を適切に使用して、硬いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。

イラストレーション：福々ち

全身の健康は歯と口のケアから

歯と口のケアを怠ると歯周病やむし歯になって、ついには歯を失うことに。すると咀嚼能力が低下し、栄養摂取に問題が。口もとが気になって、人との会話を楽しめなくなることも。健康で笑顔あふれる毎日は歯と口のケアから始まります。

気になるトピックス8

歯や口に関するホットな話題をピックアップ。

1 8020運動が浸透



少なくとも20本の歯があれば、80歳になっても食べる機能を満たすということで1989年に始まった「8020運動」。当初の達成率は7%程度でしたが、今では51.2%*にも増加しています。

2 日本人の7割が歯周病



厚生労働省の調査では、歯周ポケットの深さが4mm以上ある進行した歯周病の人の割合は60歳以上では5割以上*1。軽症の人も含めると、日本人の7割が歯周病と推定されています。

*1 厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

4 赤ちゃんにはむし歯がない?



胎内は無菌なので生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。しかし乳歯が生えてくると、周りの大人から感染しやすくなります。食べ物の口うつしなどは避けましょう。

5 歯周病と糖尿病の深い関係



高血糖状態が続くと免疫細胞の働きが低下し、歯周病菌に感染しやすくなります。一方、歯周病菌の毒素などはインスリンの作用を弱め、糖尿病が悪化。両者は相互に悪影響を及ぼします。

7 歯ブラシで落とせる歯垢は約60%



むし歯や歯周病を引き起こす原因となる歯垢。しかし歯ブラシだけで落とせるのは60%程度。デンタルフロスも利用すると80%に、さらに歯間ブラシを加えると85%にアップします。

8 オーラルフレイルとは



オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」という意味。オーラルフレイルは噛む、飲み込む、話すといった口腔機能の軽微な衰えのことで、老化の始まりを示すサインといわれています。

歯と口のケアでおいしく楽しく

基本の3つの習慣

健康な口腔環境を保つために身につけておきたい基本習慣。今日からぜひ取り組みましょう。

●食べた磨く

食事をすると口の中は酸性に傾き、歯の成分のミネラルが溶け出す「脱灰」が起こります。その後、唾液が脱灰した歯を修復（再石灰化）しますが、唾液による再石灰化が不十分なこと。食後、歯磨きをして口の中を中性に戻しましょう。



●間食は時間と回数を決める

何回も間食をしたり、甘いものを飲んだりしていると、口の中は酸性に傾いたままとなり、歯の成分はどんどん溶け出します。むし歯の原因となるので、だらだら食いは避けましょう。どうしても間食をしたときは時間と回数を決めて。



●3～6カ月に1回はプロのケア

どんなに丁寧に歯磨きしても磨き残しはあり、そこに歯垢がたまってきます。定期的に歯科でチェックを受け、必要に応じて歯垢を除去してもらいましょう。むし歯や歯周病の早期発見・早期治療の機会にもなります。



歯のケア

むし歯や歯周病から歯を守るには毎日の歯磨きが何よりも大切。1本1本丁寧に磨きましょう。

歯ブラシの使い方を見直そう

歯の汚れの除去には、歯の表面を物理的にこすり取る必要があります。そのための道具が歯ブラシです。

歯ブラシの選び方

基本的には自分にとって使いやすいもの、気に入ったものでOKです。なお、毛が硬すぎると歯茎を傷つけることがあるので軟らかめがおすすめです。電動歯ブラシを利用する際は、歯ブラシを歯にしっかりと当てることを心がけて。



歯ブラシの持ち方と力加減

鉛筆を持つときと同じように持ちましょう。歯ブラシを強く歯に押し当ててゴシゴシと磨くとブラシの毛先が開いてしまい、かえって汚れが落ちにくくなります。歯茎を傷つけることもあるので、力を入れすぎないようにしましょう。



歯磨きの基本

それぞれの歯のすべての面を丁寧に磨きます。そのためには歯ブラシの角度を変えて、歯の面にきちんと毛先が開いてしまし、かえって汚れが落ちにくくなります。歯茎を傷つけることもあるので、力を入れすぎないようにしましょう。



交換のタイミング

毛先が開くと、歯の汚れを落とすにくくなります。歯ブラシのヘッドを裏側から見て、毛先がはみ出していたら、新しい歯ブラシに取り替えて。気に入った歯ブラシを見つけたら、数本買いおきしておくのもよいでしょう。



プラスで使おう

通常の歯ブラシでは除去しにくい汚れには、歯ブラシを助ける道具が役立ちます。

フロスの使い方



切って使うタイプと柄のついたタイプがあります。フロスを歯と歯の間にゆっくり入れ、歯の側面を前後、あるいは上下に動かします。使い方を誤ると歯茎を傷つけることがあるので歯科で指導を受けるとういでしょう。

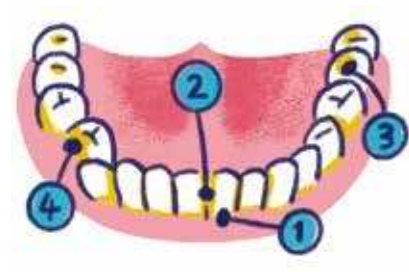
歯間ブラシの使い方



歯と歯の間に入れて前後に動かします。ただし、無理やり入れないこと。歯茎を傷つけ、歯と歯の間にある歯間乳頭という歯茎部分が下がる原因となります。すき間の広さに合わせて、強い抵抗がなく動かせるとよいでしょう。

歯垢のたまりやすい場所はより丁寧に

①歯と歯茎の境目、②歯と歯の間、③奥歯のかみ合う面、④歯並びが悪いところなどは磨き残しが多く、歯垢がたまりやすい場所。こうした場所は特に意識して丁寧に磨きましょう。歯磨き後に歯垢染色液でチェックするのもおすすめ。



歯磨き剤は目的に合わせて

「口臭予防」「ホワイトニング」など機能を強調した歯磨き剤いろいろ出ているので、目的に合わせて選びましょう。市販品の90%以上がむし歯予防に役立つフッ素を配合。最近では1,450ppmという高濃度の製品も出ています。



子どもの歯のケアのポイント

幼いうちから歯ブラシを使って歯磨きの習慣をつけることが大切。ただし、小学校3年生ぐらいまでは自分磨きだけでは不十分なので、保護者が仕上げ磨きをしましょう。その際、歯茎を傷つけないように優しく磨くことが大切。



義歯のケアもしっかりと

義歯は歯の代わりにするものなので、歯と同じようにブラシで磨いたり、義歯専用の洗浄剤を利用したりして手入れをしましょう。表面に細菌が付着したまま装着すると、義歯が当たった粘膜が炎症を起こすこともあります。



おいしいものを食べ、人との会話を楽しむ。いつまでもこうした豊かな人生を送りたいもの。そのために赤ちゃんからお年寄りまで実践したい歯と口のケアを具体的にご紹介します。

口のケア

口の健康の維持に重要な役割を果たす唾液。唾液をしっかり出すように心がけましょう。

よく噛んで食べる

よく噛むことで、あごや歯茎が鍛えられ丈夫になります。また、噛めば噛むほど唾液の分泌量が増えます。唾液は口の中の汚れを洗い流してむし歯や歯周病を予防したり、細菌やウイルスを殺菌するなど、さまざまな働きがあります。

唾液腺マッサージ



健口体操



禁煙のすすめ
タバコの煙に含まれるニコチンにより免疫力が低下し、歯周病菌が繁殖しやすくなります。喫煙時に口腔内の温度が上昇すること、歯周組織に悪影響を及ぼすといわれています。
かかりつけ歯科医師をもとめ
かかりつけ歯科医師に定期的に口の中を診てもらおうと、小さな変化にも気づいてもらいやすくなります。かかりつけ歯科医師もっている人はもっていない人より平均寿命が長いとの報告も。

ゲンキレシピ vol.114
土鍋で作るふわふわ茶碗蒸し
調理時間: 10分 エネルギー: 約140kcal
塩分量: 約0.4g

カルシウムとビタミンDで歯の健康維持

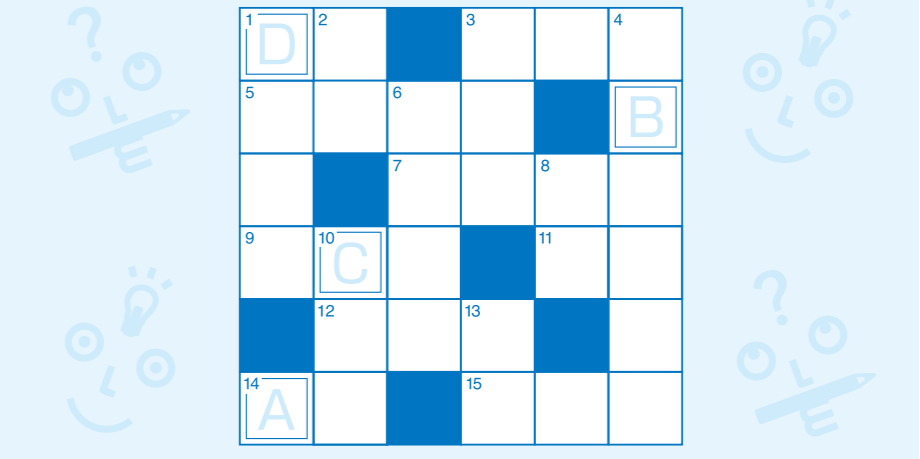
カルシウムとビタミンDで歯の健康維持
歯の形成に欠かせないカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンD。干し椎茸はビタミンDが摂取できるので歯の健康維持におすすめの食材です。カルシウムは野菜の中ではニラや小松菜に多く含まれています。歯の健康を守るためには日ごろからこうした食品をバランス良く摂るように心がけましょう。

材料(2人分)
卵...3個, ニラ...1/2束, 干し椎茸...2枚, だし汁...1カップ, 酒...大さじ1, 塩...少々
作り方
1. 干し椎茸は水で戻して細切り、ニラは4cm長さに切っておく。
2. ボウルに卵を割り入れてほぐし、だし汁、酒、塩も加えてよく混ぜる。
3. 土鍋に②の卵液を入れ、①も入れて中火にかけ、沸騰してきたら弱火にする。卵に火が通ったらできあがり。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください
https://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も公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は?
答えは、4ページにあります



- タテのカギ
1 釣った魚の形を墨などで紙に転写したもの
2 金銭の借主が貸主に元本に追加して払う
3 不幸せなこと
4 坂本龍馬らが長崎で創立した組織
5 奥深く容易にはかり知ることが出来ないこと
6 自分の自由に使えるあまった時間
7 眼鏡、コンタクトレンズを使わない時の目
8 数え70歳
ヨコのカギ
1 物事の正しい筋道。〇〇と人情写したも
2 夏の旬のウリ科の食べ物
3 これから習う部分を前もって勉強すること
4 葛飾柳斎、歌川広重などが有名
5 漢字だと海月と書く
6 直感的に物事を判断する能力
7 頑ななこと
8 人の好ましい様子、人柄。〇〇がよい
9 郷里に帰ること

脳が喜ぶ話
脳内のメンテナンスや情報、記憶整理には睡眠が欠かせず、認知症予防にも睡眠は大事といわれています。睡眠はしっかりととりましょう。

取材協力/日本大学歯学部保存学教室歯学講座 宮崎真生先生 ○参考文献/「NHKきょうの健康」2017年6月号、2018年6月号、2019年6月号(NHK出版) 「歯がいたい歯はボケにくい」(倉治ななえ著/角川マーケティング) 「子どもの歯をどう磨いたらいいか」(倉治ななえ著/主婦の友社) 「歯むし」(丸山由子著/主婦の友社) 「歯磨きで死にたいはアゴを押しなさい」(森田 森光著/主婦の友社) 「よく噛んでおいしく食べて元気に生活」(公益財団法人8020推進財団) 「からたの健康は歯と歯ぐきから」(公益財団法人8020推進財団) 「はじめての口ケア 歯磨きから歯のケアまで」(公益財団法人8020推進財団) 「オーラルフレイル」(角川マーケティング) 「一般社団法人歯周病学会」<Webサイト>歯と歯ぐきのケア方法「ライオン歯科衛生研究所」歯の学校「日本歯科医師会」<4ページ> <Webサイト>冬の乾燥「かくれ脱水」注意「歯ぐきでやすく、歯ぐきや歯茎を保湿」(読売新聞) 冬のかくれ脱水に注意「乾燥」で進行、長風呂はNG「NIKKI STYLE」熱中症は夏場だけじゃない!特に高齢者は「かくれ脱水」に注意「homedi」(ホメディ)