



【あおぞら】

Vol.2024.11



篠崎内科クリニック

次回休診日

12月20日（金）

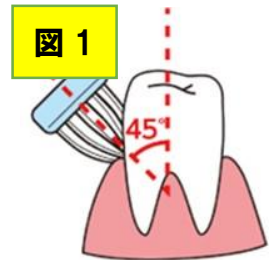
※12月19日（木）は午後も診療いたします
お間違えのないようお願い致します

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

2025年1月14日（火）（1月12日 当番医の代休）

<今月のトピックス>：残暑が厳しい中少しずつ秋の足音を感じるようになった今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回はまず9/14に出席した予防医療を広めるための「YOBO万博」という学会の話題から始めたいと思います。今回学んだことで、特に重要だったことは「歯の健康の重要性」「姿勢が健康寿命に与える影響」「内面の健康が外見（美容）につながる」の3点です。

今回はスペースの関係上「歯の健康」についてのみ説明させていただきます。まず大前提として生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）が動脈硬化を悪化させ、脳梗塞や心筋梗塞等を引き起こし介護が必要な状態になってしまうというのは皆さんご存じだと思います。しかし健康寿命が縮められる原因はそれらだけではありません。他の大きな要因として「**肥満**」「**タバコ**」「**歯周病**」があります。肥満とタバコが身体に悪いのはイメージしやすいと思いますが、意外と「**歯周病**」が悪いことは知られておりません。歯周病は歯が欠けてしまう主な原因ですが、**動脈硬化にも大きく関与しております**。詳しいメカニズムは割愛いたしますが（よろしければ当院のYoutubeをご覧ください）、体の中に「慢性炎症」があると動脈硬化が進行し、その代表が**歯周病**です。



ドイツでは定期的に歯科検診を受けていると医療費が安くなるシステムがあるほど歯周病が重要視されております。ある研究では、歯磨きを1日1回しか行わない人に比べ、1日2回以上磨く人は、心疾患や脳卒中のリスクが低下することが示されています。歯磨き粉や歯ブラシの会社であるLIONで「歯磨きに自信のある社員150人を対象に行った歯磨き後に歯垢の残りを調べた」実験では上手に歯磨きができていて人（歯垢が25%未満）は0人で、7割の人が50%以上歯垢が残っていたそうです。



ここで歯磨きのコツを3つ説明します。

①歯周ポケットを中心に歯を磨く事②歯間ブラシを使用する事③舌ブラシを使用する事です。①歯周病は歯周ポケットに溜まった歯垢が原因ですので、図1のように歯周ポケットに対し **45度の角度**で歯ブラシを当てるのが理想と言われております。②歯のすき間はどんな歯ブラシでも絶対に磨けないため、図2のような**歯間ブラシ**を使用する事をお勧めします。③頑張って歯磨きをしても舌に残った歯垢がまた歯についてしまっては何もなりません。**舌ブラシ**(図3)で軽くブラッシングをすることをお勧めします。



最後に、どんなに歯磨きをしても歯垢を100%除去することは不可能です。ですから定期的に **歯科を受診し歯石除去をしてもらうことも非常に重要です。**

さて、次の話題ですが、インフルエンザ・コロナワクチンの季節となって参りましたが、今回解説したいのは「いつ打つべきか」です。**効果の持続時間を考えると基本的にはどちらとも11月中旬から12月中旬まで**です。**コロナワクチンは発症予防効果が3か月、重症化予防効果が約1年**です。**インフルエンザは発症予防効果が乏しく重症化予防効果が約5か月**です。ワクチンを接種して効果を発揮するまで2週間かかるためコロナワクチンを11月中旬に接種したとなると発症予防効果が12月~2月、インフルエンザであれば効果の持続期間は12月~4月です。寒くなると免疫力が落ちて感染・重症化し易くなるため、**真冬の時期をカバーするとなると11~12月に接種することをお勧めします**。ただし、受験の関係等で早い時期から予防したい、2月いっぱい効けばいいといった理由がある場合は上記の限りではありません。

<Ns 通信:乾燥が肌に及ぼす影響とは! ? >

夏のダメージが蓄積された10月の肌はとても敏感な状態です。

乾燥により肌の水分量が不足し肌のターンオーバーが乱れ、吹き出物や肌荒れなどの肌トラブルを起こしやすくなります。乾燥は水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態で、ドライスキンとも呼ばれます。入浴後や洗顔後に肌がつっぱる、全身がカサカサするなどの症状がみられます。もともと皮脂の分泌が少ないすね・膝・ひじ・足の裏が特に乾燥しやすく、顔は頬や目、口まわりなどが乾燥しやすくなります。

乾燥の原因

- ①**空気の乾燥**:秋から冬にかけて温度が低下すると肌の乾燥は悪化します
- ②**紫外線によるダメージ**:ちょっとした外出でも少しずつ肌ダメージは蓄積し、肌の乾燥が進んでいきます
- ③**誤ったスキンケア・入浴法**:ナイロンタオルによる洗いすぎやこすり過ぎ、また42度以上の高温は、皮膚のバリア機能を低下させます
- ④**生活習慣の乱れ**:ターンオーバーの乱れ、睡眠不足やストレス、加齢、間違った洗顔、栄養不足が原因でターンオーバーのサイクルが乱れると肌のバリア機能が保てなくなります

乾燥の対策

- ①**紫外線対策をする**:外出する際は日焼け止めを塗り、紫外線から肌を守りましょう。
- ②**正しい入浴法・スキンケアを行う**:入浴の温度は40度を超えない温度にしましょう。洗顔のしすぎは肌の水分を奪う原因になるため、適度な洗顔を行いましょう。また洗顔後・入浴後は速やかに保湿をしましょう。特に乾燥しやすい部位は日常的にケアをすることも

おすすめです

③ **食事に気を付ける**:乾燥を防ぐビタミン A や必須脂肪酸、肌のターンオーバーを改善するビタミン B6 やたんぱく質を含む食材がおすすめです。野菜や果物を毎日の食事に取り入れてバランスよく摂取するようにしましょう

④ **睡眠を見直し**:睡眠不足は新陳代謝が遅れてしまい、皮膚細胞の代謝も悪くなるため、しっかりと睡眠をとみましょう

冬に備え今からしっかりとケアを行い、肌のコンディションを整えましょう。