

# 健康便り

北区自治会連合会協賛回覧

## 第16号

- ・口腔ケアと肺炎予防  
歯科口腔外科部長 鈴木 茂
- ・夏に多い皮膚疾患と予防について  
皮膚科医長 山田 朋子
- ・シリーズ健康生活 (3. 誤嚥しやすい食べ物について)



〒331-8625  
埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851

☎ 048-663-1671 (代表)

歯科口腔外科部長

鈴木 茂

### 口腔ケアと肺炎予防

口腔は食物を摂取する働きだけでなく、

発音や呼吸という大切な役割を担っています。一方口腔は温度（体温）、湿度（唾液など）、栄養（食物残渣）などあらゆる点において微生物（細菌）が繁殖しやすい条件がそろっています。それら口腔内細菌は、呼吸器感染症をはじめ全身疾患の発症と密接に関連しており、口腔ケア、つまり歯磨きなど口の中を清潔に保つためのケアや、口腔機能の維持・回復に向けたケアは、口腔内細菌数をコントロールし、良好な摂食嚥下機能（食物を摂取することや飲み込むこと）を保つ上で極めて重要です。

口腔内細菌数は生活行動（食事や睡眠など）、生理的作用（唾液の自浄作用など）によっ

て大きく日内変動をします。口腔ケアがおろそかになれば歯垢（しこう…歯についた垢）や舌苔（ぜったい…舌に付着した垢）の増加に加え、痰（たん）が舌や口蓋（こうがい…うわあご）にこびりつき、細菌の一層の増加を招きます。歯がなくても義歯が衛生的に管理されていなければ、細菌の温床になってしまいます。

ところで、肺炎は日本における死因の第5位で、肺炎の発症率は年齢とともに増加し、肺炎で死亡する人の大部分は65歳以上の高齢者です。肺炎を発症した高齢者の多くは食事の時にむせこんだり、食べ物が喉（のど）につかえたりするという症状がなくとも、睡眠中に唾液が気管や肺に入りこむ不顕性誤嚥（ふけんせいごえん…むせずに唾液が気管に流れ込むこと）を生じていることがわかっています。その唾液には口腔内細菌が含まれていますので、日常的に細菌数を減らす口腔ケアは重要です。

通常、唾液は無意識のうちに嚥下され、誤

嚥することは稀です。これは本来誤嚥を防ぐメカニズムが備わっているため、この誤嚥を防ぐ主要な仕組みには二つの機構があります。食物を飲み込む時に働く嚥下反射（こっ

くん）と気管・気管支に入り込もうとする異物を押し出そうとする咳嗽反射（がいそうはんしゃ：ごほんごほん）です。口腔清掃を中心とした口腔ケアは、この二つの反射改善に対し有効性が示されています。口腔ケアは、感染源対策としての細菌の除去ばかりでなく、嚥下反射や咳嗽反射に関与するサブスタンスPという神経伝達物質の分泌を増加させ、嚥下反射と咳嗽反射を活性化する感染経路対策としても有効なのです。

唾液に含まれる抗体IgAは、インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスなどの有害な微生物を排除する役割を持ちますが、歯周病菌が産生するたんぱく分解酵素の影響で免疫機能がうまく働かなくなってしまうます。つまり口腔内が汚れているとウイルスの粘膜内への侵入を容易にしてしまい、感染の

危険性が高まるのです。ウイルス感染症予防のためにも、口腔ケアを行い良好な口腔衛生状態を保ち、口腔内細菌数を減じることは重要です。

口腔ケアは虫歯予防や歯周病予防にとどまらず、肺炎やウイルス感染症の予防に役立っていることがお分かりになったかと思えます。さらに歯周病は糖尿病や癌、関節リウマチなど種々の疾患に係ることが知られ、心臓弁置換や人工関節置換を含め多くの外科治療に際して術後合併症の発症リスクを上昇させることが明らかになっています。

日常的に歯磨きを行っていても歯垢が残存し歯石の付着を招き、口腔ケアが十分にできていないことがあります。特に手指の動きが低下し、唾液量が減少している高齢者はその傾向が大きいです。そのため定期的に歯科医院でチェックを受け、専門的口腔ケアや指導を受けることが望まれます。

皆さんも口腔ケアの重要性を再認識していただき、健康な毎日を過ごしていただければ

幸いです。口は災いのもとならず、万病のもとです。



皮膚科医長

## 山田 朋子

### 夏に多い皮膚疾患と 予防について

皮膚科の外來は、実は夏に混み合います。気温が上がって感染症が増えるためと、あとは虫刺されや草花などによるアレルギー、汗をかくことによるあせも、日光曝露による日焼けなど、皮膚の露出が多いことも関係しているようです。

#### ●白癬（はくせん…みずむし、たむし）

白癬は、真菌（かび）感染の一種です。白癬の患者さんは、夏に多く症状が悪化し、菌が見つかる確率も高いように思います。最も多いのは足白癬（みずむし）で、足白癬から他の部位に広がります。角質が厚くなる角化型や、足指の間に病変を生ずる趾間型、足底

などに小水疱や膿疱を生ずる小水疱型などがあります（図1）。爪白癬の合併もしばしばみられます。また夏には、体や臀部（でんぶ）、鼠径部（そけいぶ）など広い範囲に生ずる体部白癬、股部白癬（たむし）も多くみられます。白癬菌は、足の裏から、床やスリッパ、マット



▶足趾の間にみられる趾間型足白癬

トなどに落ちることがあります。家族内感染も多く、再感染もよくあります。対策としては、足の裏をしっかりと治療して表面に菌がない状態にして、スリッパ、バスマットなどは別にする、などが考えられます。菌は角質の中にいるので、角質が入れ替わる1〜2ヶ月はしっかりと外用が必要です。

#### ●細菌感染症

夏になって、気温が上がると、皮膚の細菌感染も増加します。

伝染性膿痂疹（でんせんせいのかしん：とびひ）は、小児に多い疾患で、皮膚を掻破（そつは…かきむしること）したところに、ブドウ球菌などの細菌が繁殖し、毒素を産生して、皮膚が剥離（はくり）しやすい状態となり、次々にびらん（表皮が剥がれて滲出液（しんじゅつえき）が出る状態）になっていきます。接触感染をするため、皮膚に触ると、他人にも伝染することがあります。治療は、抗生物質の内服、外用、皮膚を清潔に保つことです。

湿疹がある小児は普段から治療をして、掻破させないようにすることが大切です。

その他の細菌感染症としては、皮下組織や真皮に感染する蜂窩織炎（ほうかしきえん）や毛包（もうほう：毛穴）に感染するせつ、などがあります。蜂窩織炎は、主として下肢などの広い範囲が赤くなり、腫脹して、痛みを伴います（図2）。全身の発熱も伴うことがあります。せつは毛を中心とする感染で、よ



図2

▶下腿に広がった蜂窩織炎；赤く腫脹しています

く似た疾患に炎症性粉瘤（ふんりゅう：皮下に角質がたまりこぶ状になったもの）があります。放置しておく、炎症性粉瘤も二次的に細菌感染を引き起こすため、糖尿病の患者さんなどは特に注意が必要です。細菌感染は突然に発症することが多く、未然に防ぐことは困難ですが、汗をかくことの多い夏には皮膚を清潔に保ち、発症してしまったら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

#### ●虫刺症

夏になると、虫の活動が活発化し、蚊やダニ、ハチなどによる虫刺されも増えてきます。特に草木の多い、山や森に出かける際には肌を露出しないようにして、虫除けスプレーなどを使用しましょう。

#### ●紫外線対策

夏は、紫外線の影響を受けやすくなります。直接的な皮膚障害としてはいわゆる日焼け（日光皮膚炎）が挙げられます。また、長

期的な影響として、深いしわや乾燥、色素沈着などを生ずる光老化や皮膚癌を生ずる光発癌などがあります。子供のうちから紫外線防御を心がけ、紫外線の強い時間帯での野外活動をなるべく避けた方が良いですが、長時間の屋外での活動の際には、帽子、長袖の衣服、日傘、サングラスなどを用い、日焼け止めを使うようにしましょう。

#### 次号予告

健康だより17号（10・11月号）

○新型コロナ下の日常生活

―冬を迎える前に―

内科（呼吸器） 川上務

○視力を維持するための日常生活

眼科 齊間至成

### 3. 誤嚥しやすい食べ物について



皆様は食事の途中で飲んだ水で咳き込んだり、食べ物や喉の奥に引っ掛かるような感覚を経験した事はありませんか？若い頃はそんなに無かったのに最近は何だか増えてきているなあ。そう感じている方々がご自身の他、まわりにもいらっしやるのではないのでしょうか。そこで毎日の食事を安全に、そしてより

楽しいものにするためのアドバイスを提案したいと思います。

#### ● 水分の少ないもの

皆様が真っ先に思い浮かべるのはパンではないでしょうか。パンは水分が少なく喉の内側に引っ付いたり塊になって詰まったり等、年齢に関係なく経験されている方が多いのではないのでしょうか。そこで一手間加えた提案をご紹介します。

#### 一口サイズのプチパンにカット

トーストの上に具材を載せたりバターやジャムを塗ったものを一口サイズにカットしてはいかがでしょうか。そして一つずつゆっくりお茶やコーヒーを飲みながら食事を楽しむ。まずは口に詰め込み過ぎないことが大切です。

#### フレンチトーストにする

多少固くなったパンでもしっとりとフレンチトーストにしてしまえばちょっと豪華に美味しくいただけます。乾いた食べ物には水分

や油分を加えて湿らすと良いでしょう。

美味しいパンを安全に食べて頂くための工夫は見た目も可愛くそしてより美味しくなるものばかりです。

その他の食品に関しては（食べる時注意が必要な食品）の表を参考にしてみてください。

#### とろみは最高の調味料

毎日の献立にもう一つの万能調味料、とろみをご紹介します。

食事の際に咳き込んだり喉に詰まったりする最大の原因は喉の途中で食物がバラバラになってしまうことです。これを改善する為に予め、食べ物にとろみをつけることを提案したいと思います。あんかけ肉団子等のあんかけのおかず、あんかけチャーハンやあんかけの麺類等を毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。喉の途中で食べ物をまとめてあげることが大切です。

毎日の食事にちょっとした工夫を取り入れて安全に美味しい時間を過してはいかがでしょうか。

（副栄養管理室長 澤田由紀）

## 食べる時注意が必要な食品

	食 品 例	対 応 策
①水分の少ないもの	パン・芋類 せんべい ゆで卵 揚げ衣 	煮る・あんをかける つぶしてなめらかにする (油分や水分を加える) 
②粉っぽいもの	きなこ・粉さとう 	シロップや蜜をかける 
③粒状のもの	ひき肉 みじん切りの野菜 パラパラのご飯 (チャーハン) 	ひき肉は団子にする 噛みやすい大きさに切る あんをかける 
④うすくペラペラしているもの	のり・海そう 薄切り肉 葉物野菜 	重ねて厚みを出し、 噛みやすくする 
⑤粘り・弾力が強いもの	こんにゃく ちくわ かまぼこ 	細かく切り込みを入れ 噛みやすくする 練り製品は柔らかい はんぺんにする 
⑥つるつるしたもの	なめこ もずく じゅんさい 	大根おろしなどと和える 少量ずつ食べる 酢を使わない 
⑦繊維の多いもの	ごぼう・セロリ たけのこ イカ・タコ 	繊維と直角に 隠し包丁を入れる 柔らかく煮込む (圧力調理など) 
⑧すすりもの	麺類・汁物 	麺は3～5cmに切る 汁と具を分けて食べる (汁にとろみをつける) 熱すぎるものは冷まして食べる
⑨酸味のあるもの	柑橘類・酢 	火にかけ酸味を和らげる 少量だけ使う