

献血にご協力を

【時】11月8日(土)

午前10時～午後4時
30分

【所】まつばらマル
シェ会場

【備】400ml献血のみ

【問】松原市社会福祉
協議会 (☎333-
0294)

藤井寺保健所からのお知らせ

〈無料〉HIV・梅毒即日検査(梅毒検査はHIV検査と同時にを行う場合は無料)、精神保健福祉相談員・精神科医などによるこころの健康相談、医療機関に関する相談 〈有料〉水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。【問】☎072-955-4181(代表)



違法民泊(無許可営業) 疑いやお住まい近くの民泊に関する相談などは、藤井寺保健所にご相談ください。また、民泊を利用する際は、適法な施設を利用しましょう。許可などを受けた施設は、大阪府ホームページからご参照いただけます。

【問】藤井寺保健所衛生課(☎072-952-6165)、大阪府環境衛生課(☎06-6944-9910)

民泊に関する相談は保健所へ



健康

オノクリニック(西野々2丁目)
院長 淡田修久



松原市歯科医師会

「加齢に立ち向かう」

体内に各種老廃物がたまる病気が最近注目されています。高齢ほど頻度が高くなります。脳細胞にタンパク分解ゴミのアミロイドなどが蓄積すれば脳機能低下が進みアルツハイマー型認知症につながります。通常の検査に加え脳深部のMRIやシンチ検査が診断に必要です。脳以外にも心臓、腎臓などにも異常が出現します。ただこの分野にも新しい治療法が開発されつつあります。老化対策ともいえるでしょう。

ある程度のお年になると認知症という言葉が気になります。(周りからは言われないのに) ご自分で物覚えが悪くなった、から始まるのでしょうか。記憶機能では短期記憶(記憶力)の低下(さっき聞いた事が出てこない)が先立ちその後各種の脳機能の低下が残念ながら徐々に出現します。それに対抗するには、何ごとにもメモをしておく、あれそれなどの代名詞は使わず固有名詞を使用する、孤立せずご自分からすすんで脳を刺激する集まりなどに積極的に参加(いやな人がいる、は脳の刺激です)、稽古事、カルチャー作業もよいでしょう。もちろん、今持っている病気があればきっちり治療することが対策のスタートです。あわせて体力維持も大事です。高齢の人はご自分で行動されることが少ないので身内の方の誘導も必要です。(余談) この7月に「認知症のセミナー」を開催しました。その際、一人暮らし、二人暮らしが激増していることが指摘されました。50年前は2ないし3世代同居が多数でした(サザエさん一家)。孤独対策として人型ロボットの開発が進められています。癒し系として優れものだと感激しました。これからはペットより優秀なロボットが一生涯の伴侶でしょうか。

お口の中の汚れについて

「歯垢」「バイオフィルム」「歯石」といった言葉をお聞きになったことがあると思います。「歯垢」とは、食後8時間程度でできる微生物の塊のことです。歯の表面を爪でこすると白い汚れがつくのが歯垢です。食べかすが細菌の栄養源となるために、食後に発生します。歯垢が口腔内に長時間留まって膜のようになったものが「バイオフィルム」です。歯垢は食後の歯みがきで取り除くことができますが、膜のようになって歯に付着しているバイオフィルムの状態になると、歯科医院のクリーニングでないと取り除くのが難しくなります。さらに、歯垢が唾液中に含まれるカルシウムやリンと反応して石灰化すると「歯石」となります。下の前歯の裏、上の奥歯の外側によく歯石は付着します。歯石になってしまうと、やはり日頃の歯みがきだけでは取り除くことはできません。

したがって、遅くとも歯垢のうちに歯の汚れを取り除くことが肝要となってきます。また、細菌は口蓋や舌の表面にも潜んでいるので、歯だけでなく舌や粘膜の清掃もしっかり行う必要があります。

大人の口の中には、300～700種類の細菌が生息しているといわれます。歯をよく磨く人で1000～2000億個、あまり歯を磨かない人では4000～6000億個、さらにほとんど磨かない人では1兆個もの細菌がすみ着いています。口の中の汚れや細菌は、唾液の自浄作用によってある程度は洗い流されますが、加齢によって唾液の分泌量が減ることで細菌が定着しやすくなります。

口の中の細菌には、カンジダ菌、黄色ブドウ球菌、緑膿菌、肺炎桿菌、インフルエンザ菌など、全身疾患の原因菌も含まれており、免疫力の低下とともに増殖し、病気を引き起こすこともあります。誤嚥性肺炎などの病気のリスクを減らすためにも、口腔ケアをしっかり行ってお口の中を清潔に保つことが大切です。