

# 健康ライフ

## プラーク除去で健康に

### 正しい歯磨きの習慣を付ける

歯の喪失につながる虫歯や歯周病の主な原因は、歯の表面に付着する細菌の塊であるプラーク(歯垢)だ。口臭の原因にもなるプラークを取り除き、口の健康を維持・増進させる正しい歯磨きの方法について、神奈川県川崎医科大学(神奈川県横須賀市)の荒川浩久特任教授に聞いた。

#### 順番を決めて磨く

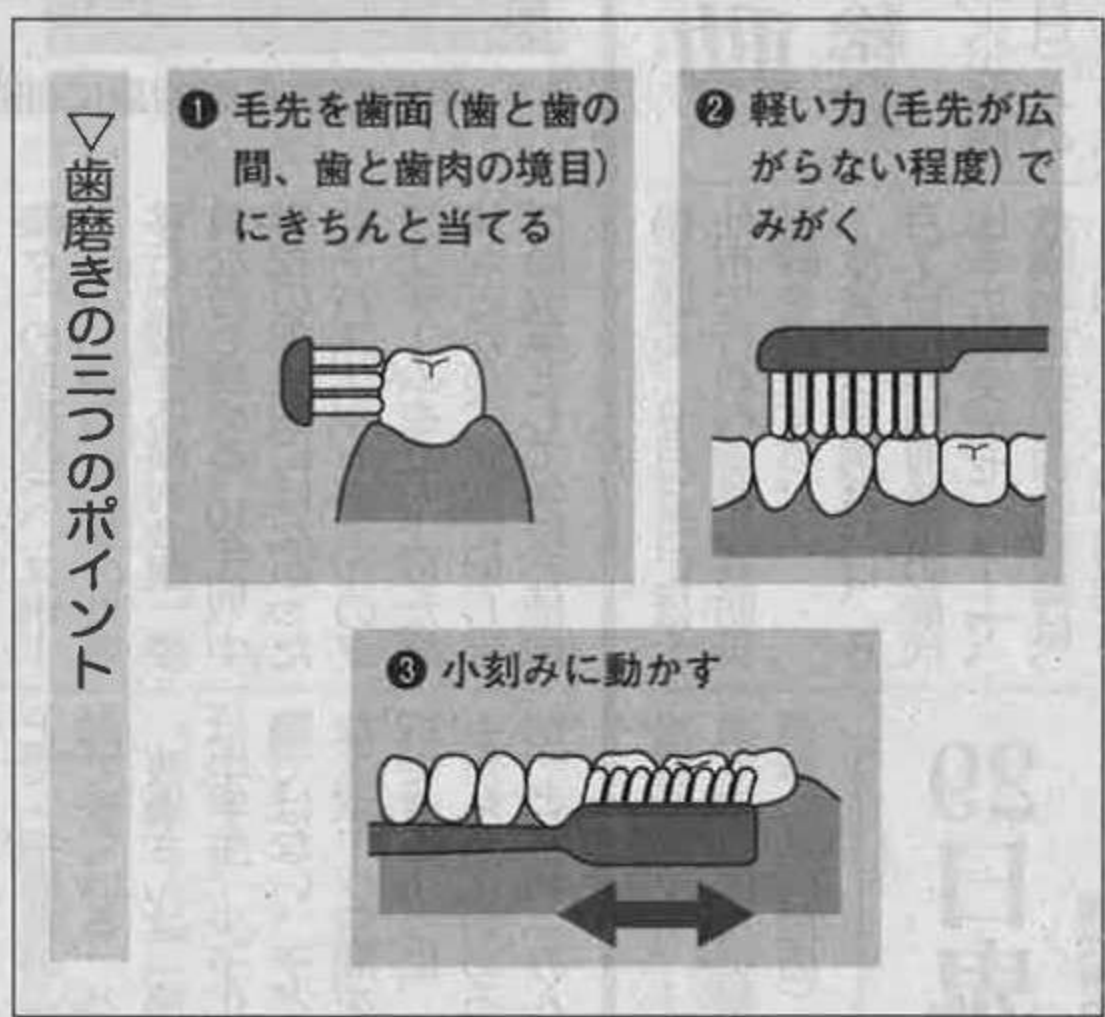
虫歯や歯周病の予防には、プラークの形成を抑制、除去することが重要になる。虫歯は、プラークの中の細菌が糖分を分解してつくる酸により、歯のカルシウムやリンが溶け出す病気です。プラークを除去するために、食後と就寝前に歯を磨く習慣を付けましょう。就寝前は特に念入りに磨きます。

歯と歯の間(歯間部)、歯ぐき(歯肉)との境目である歯頸部、上下の歯がかみ合わせる面はプラークが付きやすいため、念入りに磨

く。「歯の表側、裏側、かみ合わせの面に分けて順番を決めて磨くことで、磨き残しを防ぐことができます。歯頸部には、歯周ポケットと呼ばれる隙間に入りやすい毛先の細い歯ブラシを使い、歯間部には、デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると、効果的にプラークを除去できます。」

歯磨き粉はフッ素入りで、就寝前を含めて1日2回以上の使用が推奨されている。「フッ素は、唾液から歯にカルシウムやリンが戻る『再石灰化』を促進し虫歯を予防します。」

歯ブラシは毎月交換。歯磨きでは「1カ所20回以上磨き、歯ブラシを取り換える目安は1カ月に1本です。鉛筆を持つように握り、毛先が広がらない程度の軽い力加減で磨きましょう。その際、①毛先の当て方②力加減③動かかし方(小刻みに動かして1〜2本ずつ磨く)の三つのポイントを意識するとよい。



若い女性を中心に人気のカラーコンタクトレンズ(カラコン)。瞳が大きくきれいに見える効果が期待できるため、ファッション感覚で愛用する人も。ただ、眼科を受診しなくても、ネット通販やドラッグストアなどでも気軽に購入できることから、コンタクトレンズを使用する際の注意点を把握

## 「カラコン」正しい知識を

### 日々のケアでトラブル回避

カラコンが原因で起こる障害として「角膜や結膜に傷が付く、アレルギー症状が出る、角膜への酸素供給が不足するなど考えられます。」

角膜が傷つくと細菌が侵入しやすくなり、黒目が白くなったり視力が低下したりする「感染性角膜炎」になるケースも。角膜の傷が深くなり、中には失明してしまう例もあるので注意が必要だ。

アレルギー性結膜炎は、カラコンとまぶたの裏側の結膜がこすれて炎症が起り、かゆみを伴う。また、角膜に届く酸素が不足すると、血管が浮き出たりむくみが見られたりすることがある。

「これらの障害の主な原因は、カラコンの長時間装着や間違ったケアによるものです。長くても12時間程度で外すようにしましょう。」

長時間の装着を避ける以外にも、いくつかの注意点がある。使い捨てタイプ

握っていない人も多いという。「正しいケアを知らないと、いまま使用しているケースも多く、目のトラブルを起こす人が非常に増えています」と、つきやま眼科クリニック(和歌山県橋本市)の月山純子院長は話す。

長くても12時間程度にカラコンが原因で起こる障害として「角膜や結膜に傷が付く、アレルギー症状が出る、角膜への酸素供給が不足するなど考えられます。」

角膜が傷つくと細菌が侵入しやすくなり、黒目が白くなったり視力が低下したりする「感染性角膜炎」になるケースも。角膜の傷が深くなり、中には失明してしまう例もあるので注意が必要だ。

アレルギー性結膜炎は、カラコンとまぶたの裏側の結膜がこすれて炎症が起り、かゆみを伴う。また、角膜に届く酸素が不足すると、血管が浮き出たりむくみが見られたりすることがある。

「これらの障害の主な原因は、カラコンの長時間装着や間違ったケアによるものです。長くても12時間程度で外すようにしましょう。」

長時間の装着を避ける以外にも、いくつかの注意点がある。使い捨てタイプ

必ず眼科受診を  
コンタクトレンズを装着していると、眼球の痛みが軽減されることがあるが、これはレンズがはみそうこうのように傷口をふさぎ「バンドーシ効果」にするものだという。コンタクトレンズを着ければ痛みを感じないからと、治療せずに放置すると症状が悪化しやすいので、痛みがあればすぐに使用を止めて眼科を受診する。

「最近では酸素透過率が高く、性能の良いカラコンが増えています。使用する際は、必ず眼科を受診し、自分の目に合ったレンズを使い、正しいケアを行うことが重要です。」コンタクトレンズに関する情報は、日本眼科医会のウェブサイト(https://www.gankai.kai.or.jp/contact-lens/index.html)で見られる。(メディカルトリビューン=時事)

## 治療は本人の意思を尊重

### 夜尿症

誰しも経験があるであろう幼少期のおねしょ。しかし5歳以上で、1カ月に1回以上、3カ月以上続く場合は「夜尿症」に該当すると、東京都立小児総合医療センター泌尿器科の佐藤裕之部長は話す。子どもが5歳を過ぎておねしょをしていれば保護者は心配するが、「ある程度は自然治癒します。子どもの発達スピードに合わせて、本人の気持ちを尊重しながら治療に向き合うのがよいでしょう」と話す。

#### 多くの子に覚醒障害

夜尿症の原因には、「夜間多尿」「ぼうこうの問題」「覚醒障害」の三つがある。通常、睡眠中は抗利尿ホルモンの働きで尿量が減るが、昼と同程度の尿が夜にも出るのが夜間多尿だ。ぼうこうの問題は、ぼうこうの容量が通常より小さいケース。そして、夜尿症の子どもの多くが抱えているのが覚醒障害だ。

「睡眠中のおねしょに気付いて起きる子もいますが、布団がぬれてひん

やりしても起きない子が多い」と佐藤部長は説明する。

診察は問診が中心となる。その際、本人がおねしょに気付いて起きるか、尿量は多いか少ないか、おむつをしている子どもなら一晩にぬれた回数などを医師に伝えると、診断や治療がスムーズに行えるという。

「受診のタイミングは、本人の意思がはっきりしてくる7歳以降ぐらいを勧めますが、5歳以上で一度、泌尿器科医か小児科医に相談するのによい

#### アラーム療法

治療で最初に行うのは生活指導だ。「就寝前にトイレに行ったり水分摂取を控えたりする習慣を付けるよう指導します。それでも効果が見られなければ、薬物療法やアラーム療法へと進んでいきます。」

アラーム療法は、覚醒の問題がある場合に使わ



5歳以上で、月1回以上、3カ月以上続くおねしょは「夜尿症」に当たる

れる。睡眠中、下着の中にセンサーを入れておき、尿がぬれるとピーツと音が鳴る仕組みだ。「なぜ効果があるかは分かっていませんが、7割以上の子どもに効果が表れています。徐々に尿を我慢できるように、朝まで頑張れる可能性が出てくるようです。」

夜間多尿の場合は、尿量を減らすのに効果的な抗利尿ホルモン剤を服用する。ぼうこうが小さいケースでは、ぼうこうの

収縮を抑制する抗コリン薬を用いると尿をためやすくなる。それぞれの原因に合わせた治療薬があり、子どもの状態を診た上で組み合わせる。

「おねしょをしたことで、親が叱るのは効果がありません。大切なのは、お子さん自身が夜尿症を理解して治そうという意欲を持つことです」と佐藤部長はアドバイスしている。(メディカルトリビューン=時事)

## 心臓病などのリスクが上昇か

### コロナ後遺症患者—米国

新型コロナウイルス感染症に罹患した後、倦怠感や関節痛、せき、味覚や嗅覚の障害などの「コロナ後遺症」を長期間経験した患者は、心臓病や脳卒中、ぜんそくなどのリスクが高い可能性がある、米国の研究グループが発表した。

研究グループは米国の保険請求データに基づき、2020年4〜7月にコロナにかかり、その後コロナ後遺症と診断された患者1万3435人と、罹患していない2万68

70人を1年間追跡調査し、心臓病や脳卒中、呼吸器疾患、死亡のリスクを比較した。分析の結果、非罹患者に比べ、コロナ後遺症があった患者では、追跡期間中に不整脈などの心臓病、肺塞栓症、虚血性脳卒中、冠動脈疾患、ぜんそくなどを発症するリスクが1.78〜3.64倍高かった。また死亡者の割合も、非罹患患者では2.8%と約2倍に上昇した。(メディカルトリビューン=時事)