



あじさいだより

2013年 4月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

お知らせ

あじさい薬局本店は、5月より夜間営業は木曜日のみとなります。

月火水金 9:00 ~ 17:00

木 9:00 ~ 20:00

第1・3土 9:00 ~ 12:30

(第2・4土曜日はお休み)

上記の営業時間に変更となります。

また、あじさい薬局西店は、4月より土曜日の営業は休止となります。

こうくうかんそうしょう

口腔乾燥症

~口の渇きが気になりませんか?~

口腔乾燥症とは、だ液の出る量が少なくなり口の中が渇く症状を言い、ドライマウスとも呼ばれています。日本における患者数は800万人ほどと推定されています。だ液の量の低下には様々な原因があり、主に生活習慣(口の中の汚れ、かたよった食事、喫煙など)、病気(だ液腺障害、シェーグレン症候群など)、薬の副作用があげられます。症状の強い弱いはありますが、病院で処方されるほとんどの薬で起きると考えられています。

特に口の渇きを起こしやすい薬

鼻水やかゆみを抑える薬(ピーエイ、トーワチーム、アレグラ、アレロックなど)

睡眠剤や安定剤(レドルパー、ゾルピデム、ジアゼパム、ソラナックスなど)

尿の回数を少なくする薬(バップフォー、ハルニンコーワなど)

こんな症状はありませんか?

口の中がネバネバする 口臭が気になる

歯周病がある 舌が痛い

物が飲み込みにくい 発音がうまく出来ない

口内炎がある 入れ歯が合わない

このような症状があれば口の渇きが原因かもしれません。口の渇きを放っておくと場合によっては肺炎の原因になったりします。心当たりのある方は一度耳鼻科や歯科で相談してみてください。

自分でできる対処法 口の渇きの予防

- 1) 口の中を傷つけないように気をつけましょう。
 - ・ 歯みがきのときの強いブラッシングは避けましょう。
- 2) 口の中を清潔にするよう心がけましょう。
 - ・ 毎食後に歯みがきやうがいをしましょう。
 - ・ 舌の汚れ(舌苔(ぜったい))も歯ブラシで落とすようにしましょう。
- 3) 口の中をうるおしておくようにしましょう。
 - ・ 口当たりのよい食品や、水分の多いものを食べるようにしましょう。
 - ・ 冷ましたお茶や水をこまめに補給して、口の中が乾燥しないようにしましょう。

口の渇きがおこった場合

- 1) 口内の状態を観察し、医師に相談しましょう。
 - ・ 口内炎のできている場所や色、大きさ、出血がないか。
 - ・ 味覚が変わっていないか、舌苔がついていないか。
 - ・ 食事や水分はどのようなものをどのくらいとれているか。
 - ・ 原因となる薬を特定し、中止することが可能か。
- 2) 口の渇きを和らげる方法
 - ・ だ液腺を刺激するシュガーレスガム、レモンなどをとりましょう。
 - ・ いつでも飲めるように、手元に水や氷片を用意しておきましょう。
 - ・ 加湿器を置くなど、室内が乾燥しないようにしましょう。市販の口腔保湿剤などもありますので、ご相談下さい。



~ サプリメント紹介 今回はビオチン ~

ビオチンは三大栄養素である炭水化物・脂肪・タンパク質がエネルギーに変わるときに必要な水溶性ビタミン群です。ビオチンには皮膚を健康にする(皮膚を美しく保つ)・ヒスタミンの増加を抑制する(皮膚の炎症を抑える)・筋肉の疲労物質である乳酸の分解を促す(筋肉疲労・筋肉痛の緩和)・コラーゲンの生成を助けるなどの働きがあります。肉類・魚類・乳製品など多くの食品に含まれることに加え、私たちの腸内でも作られているので通常不足することはありませんが、腸内細菌のバランスが崩れるなどが原因で不足することも起こりえます。