

たまご通信 その68

コロナに負けない食生活

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

2. 抗酸化成分の多い野菜をたっぷり

ビタミンA・C・Eは皮膚や粘膜を健康にし、免疫細胞が老化するのを防ぎます。いろいろな野菜を摂るの混せてたっぷり、1食に150g以上食べましょう。

3. 腸内環境を整える

人の腸には免疫細胞がたくさんあり、善玉菌も活発に働いてウイルスが入ってきたりも防衛してくれます。腸を元気に保つには発酵食品のヨーグルト、納豆、キムチなどがおすすめです。

4. 「新型栄養失調」にも注意を

高齢者やダイエット中の人に多いと言われています。3食きちんと食べているのに疲れやすい、だるい、風邪を引くなどほありませんか？ 血液検査をして、血中アルブミン濃度を見てください。3.5g/dl以下だと

と低栄養状態です。カロリーは十分摂れているのに、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しているのです。免疫力が低下してウイルス感染しやすくなりますから、食事を見直ししましょう。食事の量は少なくともバランスが保たれていることが大切です。アルブミン濃度は、日常的に4.5g/dlが保たれていると安心です。

日々の食事作りは難しく考えなくても大丈夫です。1日3食を規則正しく食べましょう。メニューには、①タンパク質が中心の野菜と、②たっぷりの野菜とキノコ、海藻が入った副菜、③雑穀米や全粒粉の主食、この3点を必ず取り揃えます。そして1日のどこかで、牛乳・乳製品と果物を必ず摂りましょう。イライラせず明るく暮らすことも免疫力を上げます。時にはお友だちに電話するなど、楽しく安全にコロナの時期を乗り切りましょう。

参考文献：『からだにいいこと』 吉田 企世子/松田早苗監修 2016年3月 高橋書店

大田歯科だより その22

コロナ禍における歯科治療

歯科医師 吉田 心一

2020年の春は空前絶後の環境の変化を迎えたものと思います。国内で感染拡大中のCOVID-19(新型コロナウイルス)により自粛や自製を余儀なくされてきたことと思います。「不要不急の…」と枕詞がついて回り、ウイルスよりも人の目が怖い状況が続いています。

治療中断で症状を悪化させて

医療現場はというと、やはり3密の可能性があり受診をしない方が多かったように思います。その結果、薬を間引いて効果のない使用法になっていたり、治療中断で病状を悪化させてしまっているように感じます。歯科においては、歯周病の悪化や虫歯の進行が懸念されています。現状でCOVID-19への積極的な医療による治療方法がない以上、外界との接触を極力控えることは一定の価値があり、選択せざるを得ません。歯科医院への通院もまた、感染しない保証などどこにもないことは明白だと思えます。

運動不足と間食によるコロナ太り

そこで今回は、自宅待機や外出を抑制する生活様式における口腔内に起こりうる変化についてお話しします。

口腔内の健康はかけがえのない財産

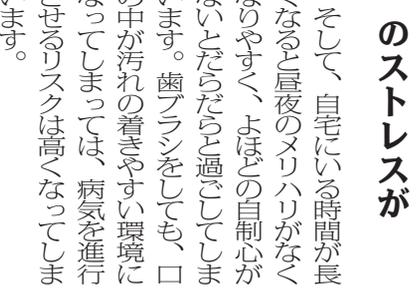
自宅に長時間いると、何かを口にするのが多くなります。一口でもカロリーのあつものをお口にする、数時間は口腔内が酸性になり、虫歯の危険性が高くなります。今まで仕事中は、昼食までは飲み物以外口にしなかったのという方も多いと思います。現に運動不足と間食が増えた食事によるコロナ太りを引き起こしています。

また、時間があるのでこの先のことを考えると疑心暗鬼になって、不安だけが大きくなってきてしまいます。そして、今までのストレスがかかってきてしまっている。この時、口の中では過度のストレスによる口内炎や歯周病の重症化が起こります。過去の記録では、戦時中に塹壕にこもっていた兵士の中では、口内炎が多く報告されたものがあります。

不安が大きくなって今までのストレスが

不安が大きくなって今までのストレスが、そして、自宅にいる時間が長くなると昼夜のメリハリがなくなりやすくなり、よほどの自制心がないとだらだらと過ごしてしまいがちです。歯ブラシをしても、口の中が汚れの着きやすい環境になってしまつては、病気を進行させるリスクは高くなってしまいます。

歯周病を放置していると、常に病原体が体内に入りやすくなり、別の病気の引き金になることも報告されています。また、歯周病をしっかり治療して清潔を保つことは、感染しにくい環境作りになります。手洗いやマスクもよいのですが、口腔内の健康をしっかりと保つことはかけがえのない財産だと思います。感染症対策をした飲食店が増えているように、もともと感染症を扱う歯科医院でも、さらなる対策をとる医院が増えてきています。今一度、生活の見直しや口腔内の状況の把握など、お心当たりのある方は時期を見て歯科を利用してみたいか、うかがいます。



城南福祉医療協会は 無料低額診療事業をしています 医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください 無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。 利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

【被爆75年】(オンライン) 原水爆禁止2020年世界大会

広島と長崎に原子爆弾が投下されて今年で75年になります。毎年、広島(8月6日)と長崎(8月9日)で世界大会が開催され、城南3法人でも、代表を派遣し大会に参加してきました。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、全国の代表が広島と長崎に集結して大会を行うことはできなくなりました。そのため、オンラインでの開催となりました。 「平和の波」行動として、8月6日8時15分の黙とうを起点に9日11時2分の長崎への原爆投下時刻の黙とうで終結するというものです。 今年のテーマは「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を一人類と地球の未来のために」です。大会はすべてオンラインで行われ、ゲストスピーカーも発言者もそれぞれの場所から発言しました。新型コロナウイルス感染症とのたたかいが続く中ですが、核兵器・地球、そして私たちの未来を考える大切な機会となりました。