

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御してくれます。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が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みてください。3.5g/dl以下だと危険です。

高年齢やダイエット中の人が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みてください。3.5g/dl以下だと危険です。

参考文献：『からだにやさしい あたらしい栄養学』吉田 企世子/松田早苗監修 2016年3月 高橋書店

きんかぞか by フィリス



コロナはもううんざりだけど、マスクなしでのおしゃべりはキケン!!!

コロナも危険だけど、今は夜中の熱中症もキケン!!!

でもなによりもキケンなのは...

この重大な時に、国民に向き合えないソーライジンだ！ 感染対策！ 休業補償！ PCR検査！

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るものを口にする、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いかたに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

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ったり、病気を進行させるリスクは高くなってしまいます。

不安が大きくなって今までのストレスが、口腔内の健康はかけがえのない財産だと思えます。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、がどうでしょうか？



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、今年度の大会は中止となりました。



オンライン視聴の原水爆大会

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。