

オアシスだより

リハビリコーナー



歯磨きをして体を健康に保ちましょう!



咳のおはなし

オアシス第二病院
小野寺 俊江

内科の外来にかかる症状で一番多いのは「咳」といわれています。また、その原因がなんであれ、長引くときは長引きやすい症状の代表です。短期間で治る咳もたくさんありますが、時には月単位で続く咳も少なくありません。

咳は、鼻・のど・気管・肺の空気の通り道である気道に唾液や痰などの分泌物がたまった時や、吸いこんだほこり、ウイルスなどの異物を外に出そうとするときにおこる大切な生体防御反応です。

問診の際「その咳はどのくらい続いていますか?」とお伺いしますが咳の期間の長さで①急性咳嗽(3週以内で軽快する咳)②遷延性咳嗽(3-8週間続き軽快する咳)③慢性咳嗽(8週以上続く咳)に分類します。急性咳嗽の多くは上気道炎(かぜ)や感染後咳嗽(かぜなどの後に続く咳)ですが、3週間以上続く咳では咳ぜんそくやアトピー咳嗽などの呼吸器疾患だけでなく胃食道逆流症のような消化器疾患、副鼻腔気管支症候群のような耳鼻咽喉科疾患も咳の原因になっていることがあります。実際、さきほど挙げた疾患は慢性咳嗽の4大原因とされています。

咳自体は体にとって大切な反応ですが長く続いたり、なかなか止まらなかったりするとかなり苦痛を伴います。咳の原因もさまざまですのでどうぞお気軽にご相談ください。



栄養士◎ワンポイントアドバイス
"ビタミンD"は食事以外でも**日光を浴びる**ことで作る事が可能な栄養素です。
適度な日光浴も心がけてみてください!

口腔内には約500種類の微生物が存在していると言われており、その中には虫歯菌や歯周病菌の他にも黄色ブドウ球菌などの細菌やカビの一種であるカンジダ菌等が含まれています。これらの菌は虫歯や歯周病を引き起こすだけでなく、肺炎や心臓病、糖尿病や認知症など様々な病気の原因になることがわかってきました。お口の中を清潔に保つことはこれらの菌を減らし、病気を予防する事に繋がります。歯磨きをして体を健康に保ちましょう。

歯磨きのポイント

- ①歯ブラシはえんぴつのように軽く持つ。
- ②歯と歯肉の間で45度の角度で当てる。
- ③2~3mm幅で軽く小刻みに20回程度動かす。
- ④最後は水でしっかりうがい。



もう一つのやっかいな汚れ

舌苔(ぜったい)

正体は細菌や食べカスの塊です。舌のピンク色が見えないほど白い場合は要注意。歯磨きの時に舌も軽い力で磨いてみましょう。**一度では落ちにくいので**日数をかけて少しずつ落としていきましょう。

栄養コラム



～骨から健康づくりをしましょう～

加齢とともに、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気を『骨粗しょう症』と言います。骨を守るためにも食事で大事な3つの栄養素を紹介します!

カルシウム

～骨の材料になる

- ・乳製品
- ・大豆製品
- ・小魚
- ・小松菜

ビタミンD

～カルシウムの吸収を助ける働き～

- ・鮭
- ・しらす干し
- ・さんま

ビタミンK

～骨の形成を促す

- ・納豆
- ・干しわかめ
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草