

もし明日災害が起きたら？～お口の防災～

和良歯科診療所 歯科衛生士 原 るみ

もし明日にでも大きな災害が起きたら……。昨今の大きな災害により多くの方の防災意識が高くなってきています。防災グッズなど用意されている方も多いかと思います。

さて、「お口の防災」はどうでしょうか？

下のグラフ、「災害関連死」（地震や台風などの災害による直接的な被害ではなく、避難生活のストレスや環境悪化、持病の悪化などが原因で亡くなることを指します）では肺炎が1番多くみられます。

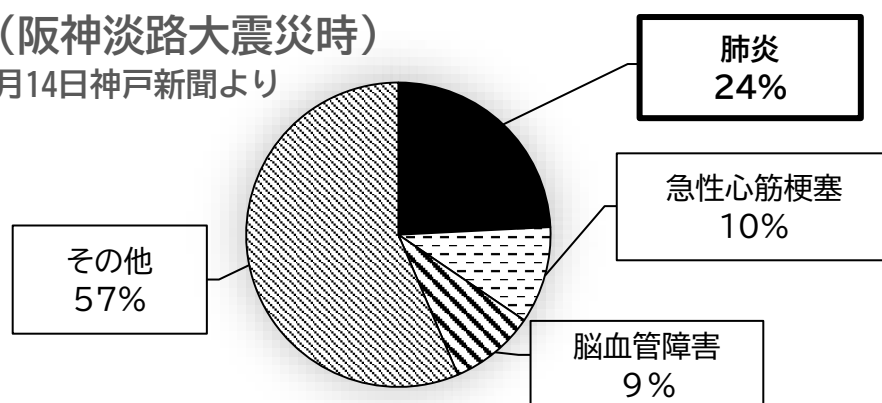
ライフラインである水道の使用ができない、使える水が少ない、状況により歯を磨く場もない……。そんな非常事態で口腔内衛生環境が不良、改善されないまま放置することで起こる誤嚥性肺炎などのリスクが高まるためです。

防災バッグの中には普段使っている歯科用品を常備しておくだけではなく、「水を使わない歯磨き粉」「口腔用ウェットティッシュ」「泡状の義歯洗浄剤」などの歯科用品も用意できると安心です。（使っている歯磨き粉、歯ブラシを買い替えするときは防災バッグから古いものを取り出し、新たに購入したものをバッグに入れるとよいです）

いつ起こるかわからない災害のために「お口の防災」も見直してみてください。

災害関連死（阪神淡路大震災時）

2004年5月14日神戸新聞より



歯科検診についてのお問い合わせは、和良歯科診療所(TEL:77-4008)までお願いいたします。



自治医科大学の健康長寿の研究 ⑩

自治医科大学 臨床検査医学講座

岩津 好隆

酷暑の中、お変わりなくお過ごしでしょうか。これまで、「リンを尿にたくさん捨てないといけない状況では、尿のリン濃度が一定の値を超え、カルシウムと結びついて“リン酸カルシウム”という微粒子が形成され、これが腎臓を傷つけ、腎老化を加速する」ことをお話してきました。今回は、“リン酸カルシウム”という微粒子が腎臓のどこを傷つけるのか、また健康診断を受けていれば腎老化が見つかるのかを説明します。

腎臓は尿を作っており、その内部では、糸球体が血液から尿をこす（ろ過する）役割を持ち、尿細管はろ過された尿の中で体にとって必要なものは再利用し、不要なものを捨てる役割を持っています。リンは糸球体からろ過され、尿細管を通る間に濃度が過剰に上昇すると“リン酸カルシウム”という微粒子が形成されます。つまり、その微粒子によって傷つくのは微粒子が形成される尿細管になります。

現在、健康診断・診査で行われている尿検査は尿蛋白や尿潜血を検出し、腎臓の中でも糸球体が傷んでいるかどうかを判定する尿検査になっています。糸球体が傷むと、本来血液からろ過されない、蛋白質や赤血球（血）がろ過されるようになり、尿蛋白や尿潜血が陽性となります。一方で、尿細管が傷んでも糸球体が正常であれば、尿蛋白や尿潜血が陽性になることはほとんどありません。そのため、現在の健康診断・診査では尿細管が傷んでいるかどうか、つまり腎老化が進んでいるかどうかは見つかりません。尿細管が傷んでいるかどうか知りたい方は、和良町の健康診断・診査で検査できますので、ぜひお声をかけてください。