

# エナメル&プラーク



5-6月号



発行／仙台予防歯科協会

■発行日／2020年5月1日

■発行責任者／渋谷芳郎（〒981-3215 仙台市泉区北中山2-33-10 ☎022-376-5066 FAX022-376-5996）

■ホームページ <http://kndental.sakura.ne.jp/>

## 最近の介護食品はおいしくて多彩です

日本人の高齢化が進む中、かむ力やのみ込む力が弱くなった人でも食べやすい「介護食品」が、多様に工夫されています。市販されている介護食品の最新事情について調べてみました。

### ▶「とろとろ」以外も・家族と一緒に

介護食品を扱う会社の「アサヒグループ食品」（東京渋谷区）。シニア向け商品開発を担当する植田正憲さんが、取材する人に「市販の介護食品に対しどんなイメージを持っていますか」と問いかけると、「とろとろで離乳食みたいな感じ」「味が薄そう」などの返答がありました。

実はレトルト食品として市販されている介護食品には予想外にいろいろな硬さのものがああります。「とろとろ」の物ばかりではなく、硬さの目安が解りやすいように、商品のラベルには「咬むとつぶせる」などと説明が書かれていました。

こういうレトルト食品の「容易にかめる」ハンバーグ、「歯ぐきでつぶせる」肉じゃが、「舌でつぶせる」五目豆、「かまなくてよい」ほうれんそうのポタージュスープなどを試食してみました。

取材者は、予想に反し、「味付けは濃いめだった、しっかりした味付けでおいしい、食材の形が残っているものもありますね」と感想を述べたんですね。

「食事を楽しんでもらうため、おいしさにはこだわっています。少ししか食べられない人にも栄養をとってほしいので、食物繊維、カルシウム、ビタミンDなどを配合した商品もあります」と胸をはる植田さん。

同社は、介護食品を活用した料理のレシピを、ホー

ムページで公開。うどんにネギと介護食品の白身魚のせや、だんごのかき玉あんかけを加えたり、介護

食品のかに雑炊に豆腐を足したりするアレンジを提案しています。植田さんは、「介助する人の負担を減らすためにも、市販の介護食品を上手に取り入れてみて下さい」と呼びかけていました。

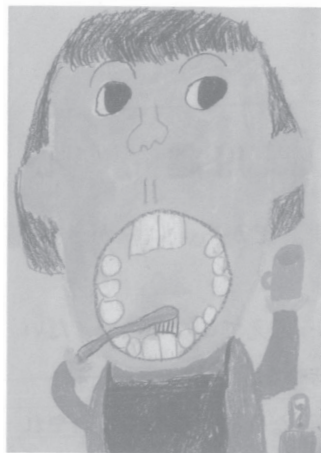
取材者は、「介護する側も一緒に食べられるのがいいし、なにより家族との食事が楽しくなる」と総括。

### ▶「口の運動」で筋肉の衰えを防ぐ

口の中の健康を保つためには、ふだんの暮らしでどんな点に気をつければいいのでしょうか。企業などで保健指導を行っている看護師で保健師の熊杏里さんに聞いたなら、「食は健康を維持するための基本です」。①高齢になると、かむ力が低下し、のみこむこともスムーズに行えなくなる。②唾液量も減る。唾液には口の中を清潔に保ったり、食べ物をのみこみやすくしたり、消化を助けたりする働きがあるのに。③その分泌量が減ると更に口の中が乾燥し、粘膜を傷つけたり、むし歯や歯周病の悪化につながる。とのこと。

大切なのは、健康なうちから自分にどれだけかんでのみこむ力があるのかを把握して、よく咬んで食べること。「パ」「タ」「カ」「ラ」などと口を大きく開けて発音する「口の運動」をすることで、舌や唇の回りの筋肉の衰えを予防できます。

「口の中の健康を保ち、バランスの良い食事を心がけてください。家族や友人と楽しく食べることも大切です」でした。



## 皮膚真菌症



真菌は細胞壁をもつ真核微生物の一種です。光合成を行わないため、何らかの有機体に寄生するか、孢子のかたちで自然界に存在します。真菌が表皮の角層や真皮内に寄生・増殖し、病変を生じたものを皮膚真菌症と呼びます。寄生部位が表皮や毛包に局限する浅在性真菌症（白癬、カンジダ症、癬風など）と真皮以下に寄生する深在性真菌症（スポトリコーシス）に分類されますが、日常多く見られるのは、浅在性真菌症です。

### A 白癬

白癬菌が皮膚（主に角層）に寄生して生じますが、寄生部位により足白癬（水虫）、爪白癬、体部白癬（ぜにたむし）、股部白癬（いんきんたむし）、頭部白癬（しらくも）、顔面白癬、手白癬などがあります。

①足白癬…俗称「水虫」は、白癬患者の半数以上を占め、日本では約 2,500 万人の患者がいます。趾間型は、薬指と小指の間に好発し、紅斑、鱗屑、小水疱が見られ、汗などで白くふやけ、ただれを起こすこともあります。小水疱型は、土踏まず、指の根本、足の縁に小水疱が多発し、乾燥して鱗屑が見られます。角質増殖型は、足の裏やかかとの角質が増殖し、皮膚表面にひび割れ、あかぎれが見られます。

②爪白癬…足の親指の爪に多く、足白癬から続発性に起こり、爪甲のにごりや肥厚（厚くなる）、脆弱化が見られます。自覚症状がないため、放置されやすく、自家感染や家庭内感染の原因となっています。

③体部白癬…俗称「たむし」は、胴体、手足に紅色小丘疹として初発し、遠心性に拡大します。

④頭部白癬…俗称「しらくも」は、小児に多く、毛髪に菌が感染し脱毛巣を形成します。

⑤顔面白癬…湿疹と誤診したステロイド外用剤治療で悪化し、受診することも多く、環状紅斑が遠心性に拡大し、かゆみを伴います。

⑥手白癬…片手のみに角質増殖、小水疱が見られます。

### B カンジダ症

カンジダ菌による皮膚および粘膜感染症で、乳児寄生菌性紅斑、カンジダ性間擦疹、カンジダ性爪囲炎、口腔カンジダ（鵝口瘡・がこうそう）、外陰部カンジダなどがあります。カンジダ症のリスク要素としては、糖尿病、肥満、妊娠、H I V 感染、低い公衆衛生、

抗菌薬または副腎皮質ステロイドの全身投与が挙げられます。

### C 癬風（でんぷう）

癬風菌は発育に脂質を必要とし、ヒトや動物の体の表面に定着しています。青年男女によく見られ、体や腕、首などに 1～3 cm の淡い茶色の斑点が生じます。自覚症状はなく、発汗量の増える春から夏にかけて見られます。

### 皮膚真菌症の治療

①外用抗真菌薬…さまざまな外用抗真菌薬が用いられています。

②内服療法…外用抗真菌薬で治療出来ない症例、爪白癬に使用されます。内服療法は有用ですが、肝機能障害、横紋筋融解症などの副作用にも注意が必要です。

### ③スキンケア

- ・足の裏や指の間を洗浄し、乾燥させ、外用抗真菌薬を塗布する。
- ・安全靴、ゴム長靴など、通気性の悪い靴を避ける。
- ・銭湯、プール、白癬患者家庭などでは、素足で歩くと足の裏に糸状菌が付着する場合がありますので注意する。



暖くなれば終わると信じていた新型コロナウイルス。どうもそんなことでは終わらなそうです。ある晩胸騒ぎがして、このままではいけないと思った翌朝、県知事がテレビで遂に「群馬にも発症者が出た」と発表しました。



## コロナとの戦い

こちらも考えて、各部署に、「私たちの職場からは絶対にコロナは出しません」という決意表明を配布しました。コロナ対策実施計画表は、平凡ですが、換気、ドアノブ、手摺りなどの消毒、便座の消毒などを盛り込み、各部署で可能な時間帯を決め、必ず実施するよう控えも提出してもらいました。

マスクもままならぬ現状で、空気感染の恐れすら感じられる世界のニュースを聞いていると、春の気配を運ぶ花々の開花に緩みがちな警戒心をなんとか引き締めたい…… そんな一心で、号令を

かけました。

\*

個人的にはいつ罹患してもいいように、入院セットの用意を旅行鞆に。家庭の中の断捨離、遺言書の用意、お金の整理、保険の一覧表、重大事項の記録（金庫の開け方と

か、貸金庫の有無など）……。その他、「明日死ぬかのように今日を生きよ」とか、「永遠に生きるごとく学べ」とか、なにか子孫に残したい言葉があれば書き留めて。ニッコリと生きたい（逝きたい）とは、まあ理想ですが。コロナに急かされた利点もある、今日このごろです。

(Y. K)



### 健康講話

## 入れ歯とインプラント

歯を失った場合、そこに何らかの人工的な義歯を入れて、咀嚼や発音といった機能、または見た目の欠損を補います。「入れ歯」とは、正確には可撤（かてつ）式有床義歯、つまり取り外せる床のついた義歯をさします。それに対し、インプラントとは、あごの骨の中にチタン等でできた土台を埋め込み、その上に人工の歯を乗せたものをさし、古い言い方では嵌植（かんしょく）義歯といいます。この中間的な義歯として、ブリッジがあります。歯を失った部分の両側の歯を削り、金属で橋渡しをするもので、架橋義歯といいます。

入れ歯はほとんどの場合、手術や歯を削る必要はありません。その代わりに、歯のない部分に馬の鞍のような床があったり、残っている歯に固定するための金属の線や、かぎがつくため、多少なりとも異物感があります。柔らかい歯ぐきの上に乗っているため、硬いものを自分の歯のようにかむこ

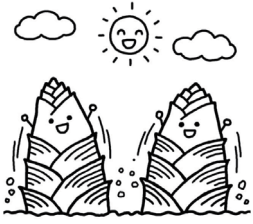
とは難しいかもしれません。

これらの欠点を解決するために開発されたのがインプラントです。自然の歯の形に近いため異物感は少なく、骨に固定されているため、硬いものでもかむことができますが、土台をあごの骨に埋め込む手術が必要です。欠点は、細菌の感染で土台の周囲にひとたび炎症が起きると、回復や、やり直しが難しいこと、また土台には、かむ力をコントロールするための感覚がないので、力を入れすぎたり、かみ合わせの相手の歯を必要以上に摩耗させること、健康保険が適用されず、材料や器具が高額なため、結果として治療費が高額になることなどが挙げられます。

一方、入れ歯の欠点は、取り外しが面倒ということがありますが、別の見方をすれば、外せるということは管理や手入れがしやすいわけです。その点では、固定式であるインプラントの場合、かなりきちんとしたブラッシングや定期的なチェックが必要となります。



# たけのこ



竹の子は缶詰やレトルトパックでも市販され、いつでも簡単に食べられるようになりました。今の時期には生の竹の子が出回っているので、季節感を感じる食材として竹の子を挙げる方も多いのではないのでしょうか。最も代表的なのは孟宗竹（モウソウチク）の竹の子で、大きくて厚みがあり、色が白く柔らかいのが特徴です。

竹の子は、収穫後にえぐ味が増えますので調味する前にアク抜きが必要です。えぐ味の原因は、シュウ酸やホモゲンチジン酸です。

シュウ酸は、ほうれん草などの青菜やブロッコリー、ナスなどにも含まれます。水溶性ですので茹でることで減らせます。ホモゲンチジン酸は、竹の子に含まれるアミノ酸の一種であるチロシンから酵素反応によってホモゲンチジン酸に変化し、生成します。そのため、えぐ味が増えないよう手に入れたらなるべく早く加熱し、この酵素の働きを抑制する必要があります。また、茹でた竹の子に白い粒状のものが付いていることがあります。これはチロシンが結晶化し出てきたもので食べても害はありません。しかし、苦味を呈するアミノ酸ですので、できるだけ取り除いたほうがよいでしょう。

えぐ味を取るためのアク抜きには、米ぬかや米のとぎ汁などのアルカリ性の水を使用し、ゆでると

よいでしょう。

竹の子は、煮物や竹の子ご飯、若竹汁などさまざまなメニューに合いますし、茶碗蒸しや炒め物に入れると料理のアクセントにもなります。竹の子は“筍”とも書きます。10日間で竹になってしまうことからこの字があてられたようです。1年のうちのわずかな時期を逃さず、それぞれのご家庭の調理方法で旬の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## ■ヨコのカギ

- 1 5月5日に入ります
- 5 柔道や空手で有段者が用いる帯の色
- 7 万葉歌人、山上の……
- 8 新型コロナ……対策
- 10 しくじり。まちがい
- 12 草を刈る農具の一つ
- 13 日曜……。挿絵……
- 15 重大な事態や事件。お家の……
- 18 要求。注文。……曲
- 20 ……先はやみ
- 21 100の10倍
- 22 どんぐりの……くらべ
- 24 東……五十三次
- 26 短時間眠ります
- 28 クォーター……。……報
- 29 憲法記念日とこどもの日にはさまれています

## ザ★クロスワード

作/モロズミ勝

1	2 E	3		4		5 F	6
7				8	9		
		10	11		12		
13	14		15	16			17
18		19				20	
		21			22	23	
24			25		26	27	
28 A			29			C	

答 A B C D E F

- 27 昔の雨具
- 25 塩水をたたえています
- 24 歌の文句
- 23 船につける鉄のおもり
- 19 終わり。ハッピー……
- 17 働く者の給料や経費
- 16 千年。……あめ
- 14 スピーカーのことです
- 11 首都はベルン
- 9 木を結び合わせた舟
- 6 損失。むだ
- 5 歩行が困難な人の乗り物です
- 4 ……良・可・不可
- 3 無し
- 2 浜辺で貝をとります
- 1 食……が深い
- ……つらみ。……っこ

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

前号の答えは「ハナミダング」でした。本紙は再生紙を使用しています。