

# 家族も知っておきたい口と歯の健康

80歳になったとき、元々ある28本のうち20本以上、自分の歯を残すことを目標に掲げた「8020運動」がスタートしたのは1989年。当初は1割にも満たなかった達成率が最新の調査結果では5割以上に。一方で注意すべきこともあります。

## 残歯が多いことで高齢者のむし歯が増加中

歯が20本あれば、たいいの物を噛むことができ、食べ物飲み込みやすい小さな塊になりやすく、誤嚥を防ぐことができます。また、噛むことで分泌が促される唾液には、消化を助けたり、口の中を潤したりして衛生的に保つ働きがあります。さらに、さまざまな食べ物を食べられることは大きな楽しみをもたらします。

歯を残すには、若いときから毎日の丁寧な歯みがきが欠かせません。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの先を当てて細かく動かします。フッ素入りの歯磨き剤や歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使用するのもよい方法です。しかし、毎日のケアだけでは、どうしてもプラークや歯石が残ってしまいます。これらを放置すると歯周病やむし歯を招き、歯を失いかねません。特に高齢者で問題になっているのが、年々むし歯が増えていることです。皮肉なこと、残った歯が増えたことが一因で、むし歯になる人が増えたといわれています。歯周病やむし歯を防ぐには、歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを定期的な受けましょう。

## 入れ歯は歯ブラシと洗浄剤で清潔に

80歳時に半数以上の人に20本以上の歯が残っているとはいえず、多くの人は年齢が上がるにつれ1本、また1本と失っていきます。このとき重要なのは、失ったままの状態にせず、入れ歯を使って食べ物を噛む力を維持することです。

入れ歯は清潔にしておかないと、義歯性口内炎や誤嚥性肺炎を引き起こしたり、入れ歯の隣の自分の歯がむし歯や歯周病になって失われる恐れがあります。入れ歯はこまめに洗浄しましょう。

まず入れ歯を外して、流水にあてながら入れ歯用洗浄ブラシでやさ

しくすすります。このとき決して力を入れすぎないこと。入れ歯はとても繊細で壊れることがあるからです。また就寝前は、ブラシで手入れたあと、洗浄剤に浸けておきましょう。洗浄剤に浸けることで口内細菌を減らすことができます。ただし、毎日続けないと十分な効果は得られません。この二つを毎日の日課にしましょう。

## 自宅などで歯科診療を受けられる「訪問歯科診療」

寝たきりになっても口腔ケアは大切です。口腔内が汚くなると細菌が増え、歯周病やむし歯だけでなく、誤嚥性肺炎の危険が高まります。本人が一人で歯磨きをするのが難しいときは、家族など周りの人がサポートしましょう。併せてプロフェッショナルケアを受けることも大切です。歯科医師や歯科衛生士が自宅や介護施設などを訪問し、プロフェッショナルケアや歯科診療、飲み込みなどのリハビリを行う「訪問歯科診療」という医療サービスがあります。地域の歯科医師会やケアマネジャー、訪問看護師などに相談するとよいでしょう。なお、口腔ケアや入れ歯の手入れなど、わからないことがあるときは薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

クスリんです。

**ご意見をお寄せください**

## 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、12月5日(当日消印有効)です。

**回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

**ハガキ**

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 薬局でイベントを行う場合、参加してみたいですか?(はい/いいえ)
- ①で「はい」と答えた方は、どんなイベントに参加してみたいか教えてください。(例:健康相談会、試食会など)
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別 ⑨年齢
- 電話番号 ⑩欲しいサイズ(LまたはM)

※記入漏れや間違があるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://form.run/@11-2023-LIFE>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でご応募は受け付けておりません。

●あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life11月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で45名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しいサイズ(LまたはM)を明記してください。  
※色はLサイズはダークグレー、Mサイズはダークブルーのみで選べません。

**Lサイズ** 約25-27cm (ダークグレー)

**Mサイズ** 約23-25cm (ダークブルー)

**プレゼント 45名様**

**素足に心地よい あたたかスリッパ**

足に触れる部分はすべてふわふわの感触の無燃糸を使用し、冬にぴったりのあたたかスリッパをプレゼント。抗菌防臭加工が施され、洗濯可能で清潔に使えます。

ごくふわスリッパ 3,850円(税込)  
UCHINO ☎03-3661-7501

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってのみさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(氏名)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

**お知らせ**

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

<https://www.healthylifeclub.net/>

健康脳クイズの答え

答えは、「コハルビヨリ(小春日和)」でした。

ワ	コ	タ
ザ	ン	シ
リ	ヨ	ウ
ジ	ウ	ギ
ハ	ク	シ
ク	ヒ	ヤ
		メ
		シ

次号予告 12月号は「冬の健康管理」を特集します。どうぞお楽しみに。

**元気応援 薬局 class A**

**薬剤師にご相談ください**

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

元気応援 薬局 class A

# Life 11

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

# 今日から始める 快眠生活

■家族も知っておきたい口と歯の健康…4  
あたたかスリッパを45名様にプレゼント…4

## Q 睡眠はどうして必要なの?

A. 脳細胞をクールダウンさせるため

日中は体も脳も活発に働き、多くのエネルギーを消費して熱を発生します。熱に弱い脳細胞を休ませるために必要なのが睡眠です。



## Q 子どもの適切な睡眠時間は?

A. 10時間程度の睡眠時間を保とう



3~5歳は10~13時間、6~13歳は9~11時間、14~17歳は8~10時間が適切。睡眠時間が短いほど学業成績が悪いとの報告も。

## Q 週末に寝だめをすれば睡眠不足を補える?

A. 可能。あらかじめの寝だめはできない数日の睡眠不足を週末の寝だめで補うことは可能です。しかし、あらかじめまとめてとっておくことはできません。



## Q ベッドで考え事をしてしまうのだけど?

A. ベッドは眠る場所というイメージに



そういうときは思い切ってベッドを離れ、居間で音楽を聴くなどして過ごし、眠くなったならベッドに戻りましょう。

# 睡眠の疑問、お悩みQ&A

眠りについて気になることに、すばり回答。快眠生活のヒントになります。

## Q いびきをかくのだけど問題ない?

A. 慢性的な大きないびきは要注意



飲酒後などにかく一時的ないびきではなく、毎日のように大きないびきをかくときは睡眠時無呼吸症候群が疑われます。一度受診を。

## Q カフェインは寝る何時間前まで?

A. 寝る3、4時間ぐらい前までに



カフェインの影響が少なくなるまでに3、4時間かかります。カフェインに敏感な人はさらに時間がかかるので注意。

## Q 結局、大人は何時間睡眠が理想なの?

A. 健康のためには7時間前後



多くの研究結果から、6時間半~7時間半の睡眠時間の人が最も死亡リスクが低いことがわかっています。

## Q 睡眠不足が続くとどうなるの?

A. 心身にさまざまな影響が現れる

糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなり、それに伴い心血管疾患の危険が増加。うつ病のリスクも。



## Q 足がむずむずして眠れないのだけど大丈夫?

A. 足の病気かも。症状が強いときは受診を

むずむず脚症候群の可能性が。原因の一つが鉄不足です。鉄剤を服用したり、鉄を多く含む食品を積極的に摂取しましょう。

## Q 効果的な昼寝のコツは?

A. 寝るタイミングと睡眠時間に注意

夜の睡眠に影響しないように、昼寝は昼食~15時までに30分以内にとどめると、そのあとすっきり過ごせます。



## 生活習慣を見直して眠りの質を改善しよう

ぐっすり眠れた朝は気持ちよく目覚め、その日は快適に過ごせます。こうした毎日を送るには良質な睡眠をとらなければなりません。まずは生活習慣を見直して快眠を手に入れましょう。

## 眠りの質チェック

次の項目に思い当たる人は眠りの質が低下している可能性があります。

- しっかり寝たはずなのに疲れがとれない
- 眠っている途中で何度も目を覚ます
- 昼間に耐えがたい眠気に襲われることがある
- 寝ついた時間にかかわらず、朝早く目が覚める
- 朝早く目が覚めて、その後眠れない
- 布団に入ってもなかなか眠れない
- 睡眠時間は十分なのに、熟睡感がない
- 一晩中うつらうつらとして眠った感じがしない



イラストレーション：ハラアツシ

# 1 体の調子を整える

不規則な食生活や運動不足は体の調子を乱し、睡眠の質の低下を招きます。

朝食を食べて体温を上げる



朝食を食べることで、それまで低かった深部体温\*が徐々に上がって体が活動モードに。睡眠に関係するホルモンを作るトリプトファンを多く含む納豆や卵などがおすすめ。

\*体の内部の体温

就寝90分前頃に入浴



寝る前に深部体温を上げておくと、上昇した反動で急降下し、入眠しやすくなります。入浴後すぐに床に就いても深部体温はまだ高いため、眠気は現れません。入浴は就寝90分前頃に。

日中適度な運動をする



日中適度な運動をすることで深部体温が上がり、夜になると自然に下がってきて、深い眠りを得やすくなります。激しい運動である必要はなく、ウォーキング程度の運動でOKです。

肌の調子を整える



この時期、空気が乾燥して肌がかさかさになりがちです。乾燥した肌が布団に触れるとかゆみが生じて不眠を招くことも。保湿剤を塗るなどして肌の乾燥を防ぎましょう。

鼻の調子を整える



鼻炎などで鼻がつまっていると空気の通りが悪くなり、苦しめて眠りを妨げる原因に。また、鼻呼吸ではなく口呼吸になると、上気道が閉塞して睡眠時無呼吸症候群を起こすことも。

ぐっすりストレッチ3ステップ 自律神経や深部体温のリズムを整えるストレッチです。各1分間でOK。

ステップ1 お風呂でやろう 首もみストレッチ

①シャワーを固定して少し熱めの湯を首の後ろに当てながら、親指以外の指を組みます。②親指で首横のくぼみを軽く押し、組んだ手をゆっくり上下に動かしてマッサージします。



ステップ2 寝る前に部屋の灯りを消して 腕回しストレッチ

①両腕のひじを曲げて腕を肩の高さくらいに上げて後ろ方向に大きくゆっくり回します。



②ひじが体の前にきたら両手を組み、手のひらを返して前方に腕をしっかり伸ばします。



③そのまま両腕を持ち上げ、2秒間伸ばしたあと、下ろします。



ステップ3 ベッドや布団の中で 足首曲げ深呼吸

①3秒かけて鼻からゆっくり息を吸い込むと同時に、足首を手前にしっかり曲げます。



②口をすぼめて3〜5秒かけてゆっくりと息を吐き切ると同時に、足首を元に戻します。



# 整えて快眠 3つのポイント

快眠生活を手にするには「体の調子」「光」「寝床」を整えることがポイントです。どれも、ちょっと気をつけるだけで眠りの質がぐっとアップします。ぜひ実践しましょう。

## 2 光を整える

光は整え方によって、眠りの味方になったり敵になったりします。

朝起きたら 太陽の光を浴びる



起床してすぐに日光を浴びると、1日のリズムを刻む体内時計がリセットされ、体に活動期が来たことを知らせます。この体内時計を整えることが質の良い眠りにつながります。

家に帰ったら部屋の電気を暗くして過ごす



蛍光灯などの青白い光は脳の活動を活発にさせるため、夜このような光の中で過ごすすと眠りにくくなります。夜は電球色(暖色系の光)のやや薄暗い光環境のもとで過ごしましょう。

## 3 寝床を整える

快眠を妨げる原因が寝床にあることも。ぐっすり眠れるように寝床を整えて。

コンビニやスーパーにはできるだけ夜中に行かない



コンビニやスーパーの照明はかなり明るいので、夜中に行くと体は日中と勘違いし、脳が覚醒。また、眠気を誘うメラトニンというホルモンの分泌も抑制され、入眠を妨げます。

部屋は暗くして寝る



ろうそく3本程度の30ルクス以上の光があると、眠りが顕著に浅くなるとされています。就寝時は電気をすべて消すか、真っ暗だと不安な人はフットライト程度の明るさにしましょう。

寝る前にスマホやパソコンを操作しない



夜間にブルーライトを浴びるとメラトニンの分泌が抑えられ、眠くなる時間とされてしまいます。就寝時は電気をすべて消すか、真っ暗だと不安な人はフットライト程度の明るさにしましょう。

シーツやカバーを清潔に



寝ている間にフケや皮脂がシーツやカバーに付着し、それをエサとするダニが繁殖してかゆみやくしゃみなどを引き起こすことがあります。シーツやカバーはこまめに交換しましょう。

締めつけのないパジャマを着よう



大人は一晚で20回前後の寝返りをうつといわれます。体にピッタリした服だと寝返りがうちににくく、痛みや寝苦しさを感じやすくなります。ゆったりとしたパジャマがおすすめ。

自分に合った高さの枕



枕が高すぎたり低すぎたりすると、不眠だけでなく、肩こりや首の痛みなどの原因になります。枕に頭をのせたとき、頸椎から肩にかけて背骨のS字カーブが自然に維持できているものが理想。

布団は乾燥させて掃除機がけ



寝ている間にコップ1杯程度の汗をかきます。そのため布団は湿気を含みやすく、ダニやカビの温床に。天日干しやコインランドリーの乾燥機で乾燥させ、掃除機がけをしましょう。

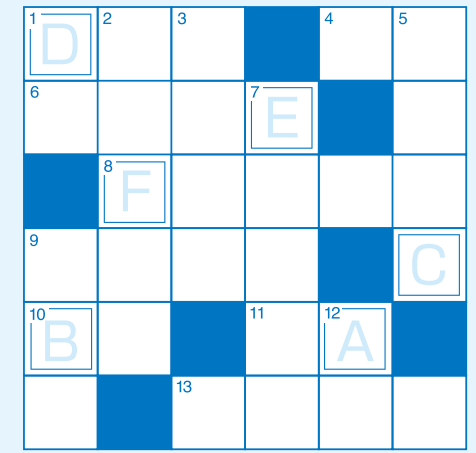
布団の中を温めておく



布団の中を寝床内環境といい、32〜33度が適温です。冬は湯たんぽや布団乾燥機などで布団を温めておくと寝付きやすくなります。寝る直前には取り出したり、電源を切りましょう。

## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A〜Fをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 1 入国査証
- 2 腕に限らず肉体的な力。「○○○」に訴える
- 3 世界四大スパイスと言えばナツメグ、クローブ、シナモンと○○○
- 5 ラグビーでボールを持った相手に組みついて倒すこと
- 7 犯罪の容疑を持たれている人
- 9 隠している事実や犯した罪を自ら白状すること
- 12 小麦、トウモロコシとともに世界の三大穀物といわれる

〈ヨコのカギ〉

- 1 日本最大の淡水湖
- 4 野菜などを酢味噌で和えた料理
- 6 立秋後の暑さのこと
- 8 ○○○○は口に苦し
- 9 線を引く時に使う文具
- 10 値打ちが高くなる、評価が高まることを「○○が付く」という
- 11 カ士が土俵上でする準備運動
- 13 冷遇されることを「○○○○を食う」という

知って脳活 ことわざ

【実ほど頭を垂れる稲穂かな】…実ほどに垂れ下がる稲穂のように、人も学問や技能が深まるほど謙虚になる。稲穂にない、行動を見つめ直してみませんか?

## ゲンキレシピ vol.152

### 長芋の煮物

調理時間:10分 エネルギー:約150kcal  
食塩相当量:約1.3g

加熱すると、ほくほくおいしい



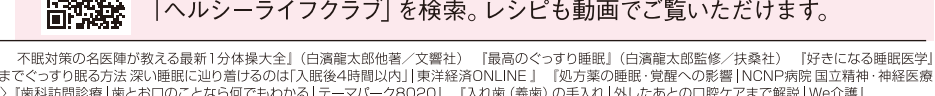
栄養価が高く、古くから滋養強壯の野菜として使われてきた長芋。特にビタミンB1、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富です。生で食べることが多い長芋ですが、煮るとほくほくして、生とは違うおいしさが楽しめます。長芋をとろろにして残っていたら、煮物にしてみませんか。

- 材料(2人分)
- 長芋……200g
  - だし汁……1/2カップ
  - みりん……大さじ1
  - 油揚げ……1枚
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1

- 作り方
- 1 長芋は皮をむいて縦半分切ってから、1.5cm厚さに切る。
  - 2 油揚げは食べやすい大きさに切る。
  - 3 鍋に湯を沸かし、切った長芋と油揚げを入れて1〜2分煮たら、湯を捨てて、だし汁、調味料を加えて7〜8分煮る。水分が足りなければ途中で水を足す。

〈長芋の保存方法〉 長芋は切り口から変色するので、切り口をキッチンペーパーでしっかりと覆い、輪ゴムでとめて、ポリ袋に入れば、冷蔵庫で2〜3週間保存できます。

YouTubeチャンネルができました! QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。レシピも動画でご覧いただけます。



## 薬剤師に聞いてみよう 睡眠と薬

○睡眠障害と薬の付き合い方 最近の睡眠薬は、依存性や耐性が少なく安全性が高いものがほとんどです。症状が改善したら医師と相談しながら減薬や休薬を。

○処方薬の睡眠への影響 降圧剤や副腎皮質ステロイドなどの処方薬の中には不眠の副作用を引き起こすものが。気になる人は薬剤師に相談を。



## 睡眠時無呼吸症候群が疑われたとき、どこで診てもらえばいいの?

日本睡眠学会のホームページに、同学会が認定した日本睡眠学会専門医療機関や専門医の一覧が載っています。これらの医療機関や専門医に診てもらうことをおすすめします。\*<https://jssr.jp/list>



## 日本人は睡眠時間が短い!

経済協力開発機構が33カ国で行った調査(2021年)では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で最長でした。睡眠不足による経済損失があることもわかっています。習慣を見直しましょう。



取材協力: RESM新横浜 睡眠・呼吸メディカルセラピークリニック理事長 白濱龍太郎先生