

# 歯つらつ

2015年9月  
234号

発行所  
齋藤歯科診療所

由利本荘市美倉町 47-1

TEL 0120-24-4182

www.saitoshika.net

～診療時間～

曜日：月曜～土曜

時間：午前 9:00～1:00

：午後 2:00～6:00

～休診日～

日曜・祝日

第2・4木曜日



## ある日のスタッフ

◆ ◆ ◆  
今月は、受付事務の高橋奈穂子です。

◆ ◆ ◆  
五年生の長男が、今年からスポ小（野球）に入りました。話には聞いていましたが、私たちが子どもの頃の部活動とは違って、親の関わる部分がとても多くなったと実感しています。



◆ ◆ ◆  
毎朝小学校に行くときに、ランドセルを背負って、さらにバットや道具の入ったバッグを肩にかけて歩く姿

を見送りながら、「頑張れ！」と声をかけています。  
息子より小さい子どもたちも同じように野球の道具を持って歩いていることには、関心してしまいます。  
また、試合に行くと、他校のスポ小チームの父兄の中に久しぶりに会う同級生がいたり、当院に患者様として来院してくれる子どもたちの頑張っている姿を見ることもあります。

息子がスポ小に入ったことで、私もキャッチボールをしたりバッティングセンターに行ったりと身体を動かす機会が来てよかったです。  
大変なことも多々ありますが、これからも親子で野球を楽しんでいきたいです。

## 休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	9月	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
休診				休診		
13	14	15	16	17	18	19
休診						
20	21	22	23	24	25	26
休診	休診	休診	休診	休診		
27	28	29	30			
休診						

9月は右記の通りに休診致します。  
20日(日)～24日(木)は5日間の休診です。患者様にはご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願致します。

前号に引き続き、口腔粘膜に関連する疾患についてお話致します。

### 【単純疱疹】

単純疱疹は、単純ヘルペスウイルス感染症の一種で、単純ヘルペスとも呼ばれています。特に口腔周囲にできるものは口唇ヘルペスといえます。口唇ヘルペスの症状として、口の周囲に水ぶくれや発疹が出現し、違和感やびりびりとした痛みを感じるがあります。

全身症状として、発熱や倦怠感がみられることもあります。口唇ヘルペスは風邪をひいた後など免疫力が落ちた時に

## 口腔粘膜疾患 シリーズ3

できやすいようです。治療は、抗ウイルス薬の軟膏塗布や、場合によっては抗ウイルス薬の内服によって回復が見込まれます。

### 【带状疱疹】

带状疱疹は、水痘・带状疱疹ウイルスによる感染症の一つです。子どもの頃に感染した水痘ウイルスが、神経の付け根に潜伏し、体調が悪いなど免疫力が落ちた時に活性化して発症するケースが多いようです。症状としては、三叉神経の支配する領域に一致して帯状に赤い発疹や小水疱が出現し、



強い神経痛様の痛みを伴うことが多いです。治療としては、点滴やチューブで栄養を補給し、消炎鎮痛のほか、二次感染予防として抗菌薬の投与を行い、抗ウイルス薬を投与します。場合によっては入院の上、全身的な管理が必要です。局所的には、うがい薬やトローチで口腔内を清潔にします。

### 【手足口病】

手足口病は、コクサツキウイルス A16、あるいはエンテロウイルスなどによる感染症です。病名通り、手のひらや足底、膝裏、足の付け根などに痛みを伴う水疱性湿疹が生じ、口腔内にも水疱が出現します。

リウムも失われます。

つまり、水分・ナトリウム・カリウムの経口摂取が予防につながります。

口から食べ物、飲み物が摂取できるように状態であれば、カリウム補給としてリンゴ、メロン、トマトなど水分の多い野菜・果物がおすす

です。



最近では、経口補水液と呼ばれる飲料水も市販されるようになりました。

経口補水液とは水1リットルに対して、砂糖40g、食塩3gで作ることができます。

元々は衛生状態の悪い地域での感染による脱水症状への対策のために作られた経口補水液ですが、熱中症や胃腸炎での嘔吐・下痢などによる水分補給としても用いられています。

熱中症予防の為に水分摂取で



気になることは、糖分が多く含まれている清涼飲料水です。

糖分入りの飲料水は、エネルギー摂取を考慮して適切に摂取すると熱中症予防につながります。

しかし、それ以上に糖分が多く含まれている飲料水は、口腔内に悪影響を及ぼします。糖分の目安は、1リットル約40gで、経口補水液と同程度で

す。500mlのペットボトル飲料水であれば20g程度です。  
糖分の多い清涼飲料水を飲んだ後は、うがいをしたりお茶などを飲んだりするなど、お口の中に糖分を残さないように心がけましょう。

また、めまい、手足のしびれ、意識障害など熱中症の症状が重いようであれば、救急連絡や病院に受診することが必要です。

まだ残暑が残る9月、適切な水分補給を行い、熱中症の予防を心がけましょう。  
— 高原 —