

星の街通信

夏号 Vol. 48
2023/7/15



写真展『四季のいろ』

協力者：日本風景写真協会 富山第一支部

主 催：富山県

県医師会入院生活やすらぎ事業運営委員会

一はぎなか歯科クリニック
マスクのメリットとデメリット
夏バテにならないために
コロナ禍を振り返って
星井町薬局
白身魚の酢漬け
インフォメーション

マスクのメリットとデメリット

はぎなか歯科クリニック
院長 萩中仁徳

こんにちは、はぎなか歯科クリニックです。

新型コロナウイルス感染症の位置づけが、これまで、「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」とされていましたが、令和5年5月8日から「5類感染症」に変更されました。

新型コロナウイルス感染症は、マスクなどの防護対策を行わずに、3密（密閉・密集・密接）の環境で人と接することで感染が広がることがかつています。

そのため、マスクなどの防護対策を行ったうえで3密を避け、体調が悪いつきは外出を控えるなどの予防対策を行い、接触感染を避けるために手洗いや身の周りのものの消毒・除菌を行うことが大切であると周知されています。

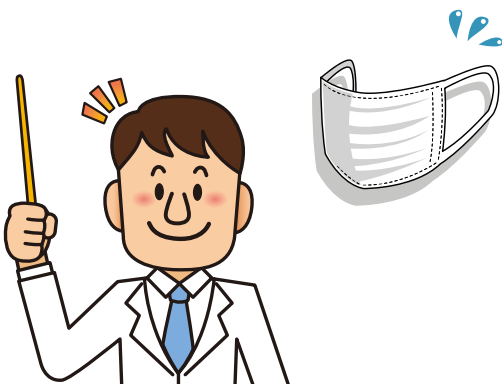
しかし、分類変更後にはメディアでの報道回数も激減し、マスクを外す機会も増えてきました。

今回は歯科の観点からマスクが口腔に及ぼす可能性がある事柄について考えてみたいと思います。

まずはマスクの良い点と悪い点。

良い点

- 飛沫の拡散を防ぐことで、風邪やインフルエンザなどの感染症の予防に役立ちます。
- 口臭を防ぐのにも役立ちます。
- 花粉やほこりから呼吸器を守ります。
- 寒いときに顔を温めてくれます。



悪い点

- 会話が聞き取りにくくなります。
- 息苦しさを感じやすくなります。
- 口呼吸になりやすく、口が乾燥し、口臭が気になることがあります。
- 口呼吸はむし歯や歯周病を発生するリスクを上げ、悪化させる可能性があります。
- 口呼吸が原因で歯並びが悪くなる場合があります。
- マスクを長時間着用していると、肌荒れやニキビができることがあります。

感染予防に役立つという良い点もありますが、口腔に与える影響は悪い点が目立ちます。

実際、全国的にもコロナ禍のため通院が途絶え、最近になり通院を再開された方の多くにむし歯や歯周病の悪化が認められているようです。マスクをすることで口腔ケアを怠る機会が増え、その結果、むし歯や歯周病が進行しやすくなると推察されています。

マスクの功罪はこれからより明らかになっていくと思われませんが、歯科分野ではマスクにより隠されることで口腔内へ悪い影響を与える事柄が多いのだと結論付けられます。

密を避け、手洗いがいを行う習慣は身に付きましたが、マスクをするのだから歯みがきはいやという習慣も身につかないよう、皆様もお気を付けてください。



夏バテにならないために



長谷川病院 管理栄養士

宮崎 志帆

ジメジメとした天気が続き、暑さで過ごしにくい季節ですね。天気が良い日は日差しが強く、体調管理が難しいのではないのでしょうか。「からだが大丈夫」「疲れやすい」「食欲がない」などの症状が出ていたら、もしかしたら夏バテかもしれません。そこで今回は夏バテ対策についてご紹介いたします。夏バテを予防・克服して夏本番に備えましょう。

「夏バテ」とは？

夏の暑さや湿度の変化に対応できずに、体に不調が生じている状態のことです。

【原因】暑さにより食欲や活動量が低下していること、屋外と屋内の寒暖差により自律神経が乱れることなど

【症状】疲労感やだるさ、食欲不振、立ちくらみ、イライラなど

夏バテにならないポイントは睡眠・運動・食事です！

01 睡眠

夜更かしや不規則な睡眠時間は、自律神経の乱れにつながります。

☆決まった時間に起きる

☆まとまった睡眠時間を確保する
ど、睡眠のタイミングを意識しましょう。

02 運動

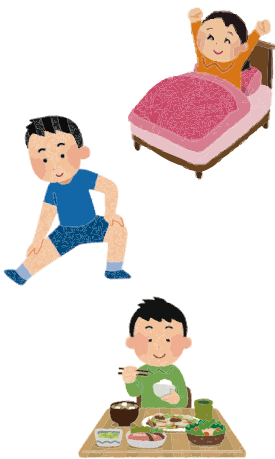
暑さで運動量が減り、体力が落ちやすい時期です。

運動量の低下は食欲の低下にもつながりやすいため、要注意です。

☆朝や夕方涼しい時間帯に散歩

☆室内では階段を使って移動

☆テレビを見ながらストレッチをするのはいかがでしょうか？



03 食事

食事のポイントを三つご紹介します。

①食事は一日三食食べる。

食欲が落ちると食事量が減り、栄養のバランスも偏りやすくなります。

少量でも一日三食を食べて、エネルギー不足にならないようにしましょう。

☆特に夏バテ時にはエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。

☆ビタミンB群は肉や卵、魚などの食品に多く含まれます。

☆食糧が足りないときも、エネルギー源になる主食（ごはんや麺、パンなど）と一緒に主食（肉・魚・卵・豆製品）をそろえて食べるようにしましょう。

②冷たいものを食べすぎない。

暑い日にはそうめんやアイスクリームなど冷たいものが美味しく感じますが、毎日食べすぎると胃腸の働きが抑制されるうえ、胃や腸で消化酵素が働きづらくなります。

☆食欲がない時は香辛料や酸味（酢・レモン）を使って食欲増進しましょう。

☆胃もたれや胃腸の疲れを感じたら、温かい物を意識して食べましょう。



③ゆっくりよく噛んで食べる。

よく噛むことで食べ物が唾液に含まれるアミラーゼにより分解され、消化を助けます。また噛むという動作が胃腸の働きを活発にします。夏は麺類などさつと食べやすい食事が多くなりやすいので、ゆっくり時間をかけて食べるようにしましょう。

このほかにも、身体を冷やしすぎないことも大切です。エアコンで温度を下げすぎないこと、入浴は湯船に浸かること（40度で10〜20分）が対策として挙げられます。夏バテを予防して、暑い夏を乗り越えましょう。

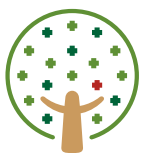


食事に関して気になることがあれば、管理栄養士が栄養相談いたします。

長谷川病院の主治医やスタッフにお声掛けください。



コロナ禍を振り返って



いつき内科クリニック
院長 吉田 樹一郎

初秋とはいえ、まだまだ厳しい暑さが続いている昨今ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスは2019年12月、中国の武漢市で第一例目の患者が報告されてから今年で早4年の月日が経とうとしています。ここ富山においても2020年3月末に一例目の感染者が報告された後、あつという間に感染が拡大し、老健施設や病院などでも大規模なクラスターが発生したことは皆様の記憶にも新しいのではないかと思います。

2023年5月時点で富山県内における感染者数の累計は24万5111人であり、単純計算でおよそ県内の4〜5人に1人はすでに感染を経験したことになり、未検査の方を含めるともっと多いことが予想されます。中には2〜3回感染を繰り返し経験された方もいらっしゃると思います。

ちょうどこの5月8日から新型コロナウイルス感染症もインフルエンザ相当の5類感染症に位置付けられ、自宅待機期間も発症日から5日間のみとなり、同居家族も無症状であれば濃厚接触者としての特定も、自宅待機の必要も無くなりました。また、すべての医療機関で診察や診断を受けることも可能とされていますが、これについては体制が整うまで当院を含めた特定の発熱外来で対応を続ける方針とされています。詳しくは富山県のホームページ内の新型コロナウイルス感染症5類移行後の対応をご参照ください。

●富山県HP <https://www.pref.toyama.jp/120507/0426.html>

【新型コロナに感染した際の外出を控える目安】						
	0日	1日	2日	3日	4日	5日
感染された方	発症日	外出を控えることが推奨される期間(5日間かつ症状軽快後24時間)				

さてこのコロナ騒動は今後どのような経過をたどるのででしょうか？

この原稿を書いている7月時点では、感染者は沖縄県を中心に全国で拡大し、第9波と位置付けられ、医療の切迫を訴えるニュースも多くなってきています。今後もコロナウイルスは流行して落ち着いて、また流行という流れを繰り返すと思います。しかし人類の歴史はこれまでも新たに発生した感染症とともに、新たな免疫や治療法を獲得し、うまく共存しながら発展し続けています。

ようやく復活してきた様々な人や地域、国との交流は当然、感染症拡大のリスクをはらみますが、再び人々の交流や経済活動の自粛といった流れになることはないと思われれます。2022年に夏の甲子園で東北勢初の優勝を遂げた仙台育英高校の監督の言葉に、「青春って、すごく密なので、でも、そういうことは全部ダメだ、

ダメだと言われて。(中略)でも本当に諦めないでやってくれた。」という言葉に象徴されるように、やはりコロナ禍の自粛ムードは、ある一時期は仕方がなかったとはいえ、特に未来を担う若者の健全な成長のためにも長く続けるものではないと思います。

しかしそこには当然、発熱をしたとしても、いつでも診察が可能な医療機関の存在は不可欠だと思います。当院ではドライブスルー外来を中心に、2021年4月の開業以来、発熱患者様の診察は一度もお断りせずに行き続けております。当院のスタッフをはじめ、忙しい業務の間にドライブスルーでの薬剤処方を実施していただいている星井町薬局のスタッフの方々、星井町メデイカルガーデンに関わる全ての方々の協力があって初めて実現できていることを改めて実感しております。

今後も発熱に限らず、体の不調を感じた時に、いつでも皆様の力になれるクリニックを目指し続けたいと思っておりますので、何かあった際には、お気軽にご相談いただけます。と幸いです。

星井町薬局

薬剤師 内田 尚子

こども園、小学校では、プール授業が行われ子どもたちの生き生きとした光景を目にする季節になりました。

普段、薬局勤務をしている私ですが、学校薬剤師として教育現場でもお仕事をしています。

学校薬剤師は、こども園・幼稚園、小・中学校、高等学校に配置されます。教室の環境衛生検査（空気や照度、騒音など）、薬品管理、飲料水・プール・給食室検査など多岐にわたり学校職員と連携し、子どもたちが安心して学校生活を送れるように業務を行っています。また、小・中学校、高等学校では、薬物や医薬品に対して正しい知識を学ぶために「薬物乱用防止教室」をしています。

医薬品を正しく使用するためには、情報が必須です。しかし医師、薬剤師から医薬品情報が適切に提供されたとしても最終使用者が正しく使用しなければ、効果を最大限に発揮し副作用を最小化させることは難しくなります。違法薬物だけでなく医薬品を本来の治療目的から外れた方法で使用すれば、これも薬物乱用です。

「効果がないから一日一回の薬を一日二回でのんだ」「子どもに親の薬を半分にして飲ませた」などインターネットのかきこみを鵜呑みにしていませんか。

インターネットには、「確証バイアス」や「フィルターバブル」のような自分に都合の良い情報だけを集めて、見たくない情報を遮断する現象があります。これらにより、いつのまにか不適切な情報を得ている可能性があります。

ここ数年、若年層の大麻による薬物乱用が増加しています。SNSから違法薬物関連のアカウントに手軽にアクセスできるため薬物売買の温床になっています。また、「大麻が海外で使用されているのは、安全で依存性がないからだ」という虚偽の情報が、インターネットを通じて伝わっていることも要因のひとつです。

子どもたちに正しい知識を理解してもらうためには、授業だけではなく周りにいる我々大人が率先して正しい知識を養う必要があります。お薬で気になることはありませんか。ぜひ、お声かけください。

夏のオススメレシピ

白身魚の酢漬け

長谷川病院 管理栄養士 宮崎 志帆

レモンの酸味がアクセントになり、夏でもさっぱり食べられます。白身魚を鶏肉に変えても相性◎です。



材料(2人分)

・白身魚	120g	・大根	40g
・塩	0.4g	・人参	14g
・コショウ	少々	・レモン	10g
・片栗粉	適量	・玉ねぎ	10g
・サラダ油	適量	・穀物酢	12g
		・濃口醤油	2g
		・みりん	2g
		・砂糖	2g
		・塩	0.6g

付け合わせ



栄養量(1人分)
エネルギー166kcal 蛋白質9.9g カリウム255mg リン109mg
食塩相当量0.9g

作り方

- ① 魚に塩、コショウをふり、10分程度置いておく。
- ② 魚から出た水分をふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 大根、人参は千切りにしてゆでる。(生でもOK)
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
レモンは皮をむき、薄いいちょう切りにしておく。
- ⑤ 調味料とレモンを混ぜあわせ、魚と野菜を加えて和える。

Information

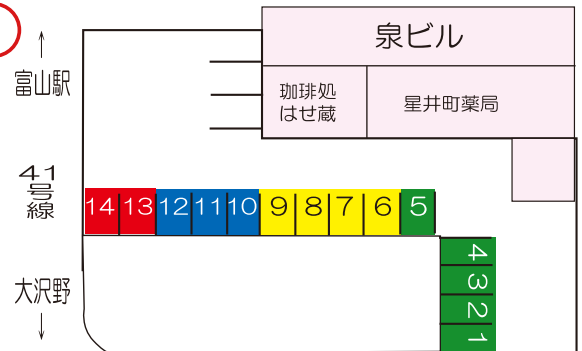
インフォメーション

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎ 076-422-3040	8:30 ~ 11:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:30 ~ 17:30	●	/	●	/	●	/	/
祝祭日は休診です。								
はぎなか歯科 クリニック ☎ 076-422-0200	9:30 ~ 12:30	●	●	◆ 不定休	●	●	●	/
	14:00 ~ 19:00	●	●	◆ 不定休	●	●	◆ 14:00~17:00	/
祝祭日は休診です。受付時間は、各診察終了時間の30分前です。								
星井町こころの クリニック ☎ 076-481-6607	9:00 ~ 12:30	●	●	●	/	●	●	/
	14:30 ~ 18:00	●	●	●	/	●	◆ 13:30~16:00	/
祝祭日は休診です。								
いつき内科 クリニック ☎ 076-461-6515	9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:30 ~ 18:00	●	●	/	●	●	/	/
祝祭日は休診です。受付時間は、各診察終了時間の15分前です。								
星井町薬局 ☎ 076-420-8193	8:30 ~ 18:00	●	●	●	●	●	◆ 17時まで	/
	祝祭日は休業です。							
珈琲処はせ蔵 ☎ 076-491-2007 (泉商事)	9:00 ~ 17:30	●	●	●	●	●	●	/
	祝祭日は休業です。							

⚠️メディカルガーデン駐車場ご利用のお願い⚠️

いつもメディカルガーデンをご利用頂きありがとうございます。
各クリニックへお越しの方は専用駐車場に駐車して下さい。

- ・ **1~5** の5台はいつき内科クリニック専用
- ・ **6~9** の4台は星井町こころのクリニック専用
- ・ **10~12** の3台ははぎなか歯科クリニック専用
- ・ **13・14** の2台は星井町薬局専用



Access



星井町メディカルガーデン

