

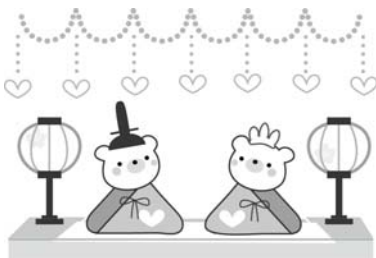


新生活に向けて

医師 大原紗矢香

三月になりました。四月から就職や進学などで新しい生活を迎える準備をされている方も多いと思います。引っ越しがあったり、さまざまな手続きがあったり、やらなくてはいけないことがたくさんあって大変な方も、その中にご自分のからだについての項目も加えておいてください。

高血圧や糖尿病など、定期的にクリニックを受診されている方で、引っ越しなどで転院の必要がある場合には、これまで治療経過や薬の内容などを書いた診療情報提供書をおつくりします。受付か担当医にご相談ください。「薬の内容容だけわかればいいのでお薬手帳があれば十分」とおっしゃる方もおられますが、これまでのような検査を受けてきその結果はどうだったか、アレルギーなどであわなかつた薬がないかなど、引っ越し先でもスムーズに医療が受けられるよう大切な書類です。



定期的に薬を飲んでいなくても、花粉症など季節によってお薬を飲まれていた場合には、お薬手帳などこれまでの服薬歴がわかるものがあれば、ぜひ荷物の中に入れてください。引っ越し先で新しい病院にかかる時も資料があればスムーズです。

年度が替わると、受けられなくなるサービスもあります。六五歳以上の方に市町村から補助が出ていた肺炎球菌ワクチンや、小学校入園一年前（年長時）に受ける麻しん風しんワクチンは、年齢ではなく、年度ごとの切り替えになり

ます。対象の方は三月三十一日までに受けていただかないと、一日過ぎるだけでも費用が変わってきます。対象になっていないかどうか一度ご確認ください。

また、新しく保育園や幼稚園に入園され、集団生活が始まるお子さんは、入園までにワクチン接種を済ませるようにお勧めしています。これまで任意であった水痘ワクチンが定期接種となりたくさんのお子さんが接種されるようになったため、実際の水痘の患者さんは減っていますが、まだまだ流行している病気です。おたふくかぜ（ムンプス）ワクチンは任意の接種ですが、こちらも集団生活で流行する病気で、難聴などの後遺症もよく知られていますのでワクチン接種をお勧めしています。なお、今年の四月一日以降に生まれたお子さんについては、十月一日からB型肝炎ワクチンが定期接種になることが決まっていますが、こちらも体液で接触感染することが知られている病気です。生後二か月から接種が可能ですので、十月までに保育園など集団生活を始めるお子さんについては、早期の接種をお勧めしています。



四月以降も、学校や勤め先に診断書を出さなければならぬ、ワクチンをうつってくるように指示をされた、といった受診をされる方が多くなる時期です。診断書の作成にはお時間をいただきますし、ワクチンによっては取り寄せに時間がかかる場合もあります。必要だとわかったら、早めに受診や問い合わせをしていただきますようお願いいたします。



## 唾液の働き

看護師 宮井 由里子

唾液は、耳下腺（耳の下）、顎下腺（あごの下）、舌下腺（舌の下）の三ヶ所から一日一リットル分泌されています。分泌量にも年齢によりピークがあり、十五歳が一番多く、三十代になると次第に減り、七十歳を超えるとピークの三分の一までに減少します。

唾液の効果として代表的なのは抗菌作用です。虫歯や歯周病などの口の中の細菌の感染や、体の中に病原菌が入ってくるのを防ぎます。食べかすを喉の奥へ洗い流す流口液の役割を行い、初期の虫歯を防いでくれます。

二つ目の作用として消化作用があります。唾液は消化液としても役割があり、唾液の中のアミラーゼがお米やパンなどの炭水化物を消化してくれます。三つ目の作用は毒素排出作用です。毒物や異物が口の中に入ってきたら、唾液で包み込み防御します。四つ目の作用は口の中を中和する働きです。食後、口の中は酸性に傾きますが唾液はこの状態を改善し、中和してくれます。五つ目の作用は、味を感じさせる働きの補助です。食べ物を溶かすことで、味を感じる舌にある味蕾（みらい）細胞の働きを助けます。



三十代から次第に減っている唾液を増やすポイントをお話します。

- 一 水分を多く摂るようにすること。
- 二 食べ物をよく噛んで食べること。一口三十回を目標にしましょう。
- 三 舌の運動 八十歳でエベレスト登山に成功した三浦雄一郎さんのトレーニングの中に、舌の運動があるそうです。
- 四 時々すっぱい物も食べましょう。梅干しやレモンなど、イメージしただけで唾液が出そうですね。

病気（特に下痢、嘔吐、高熱または熱中症など）になると、脱水症状が起こり、口の中が乾いてきま

す。診察の場でも脱水の有無を疑う時は口の中の潤い具合をみます。口の中、唾液の量は、体の状態を判別する大切な所です。

たかが唾液、されどこんなにたくさん効果をもたらす唾液です。登山家の三浦さんのように、健康の秘訣は唾液の分泌にもあるかもしれません。

### ※お知らせ

#### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

- 三月三日（木） 中村医師不在
- 三月二十五日（金）夜診のみ 雨森院長不在
- 三月二十六日（土） 雨森院長不在
- 四月七日（木） 中村医師不在
- 四月十一日（月） 大原医師不在
- 四月二十八日（木） 大原医師不在

#### 休診のお知らせ

- 三月十六日（水）夜診
- 竜王町国保診療所 休診

#### 医師の離任と着任のお知らせ

三月末をもって、医師後期研修の終了により玉井大介医師が離任致します。  
四月一日（金）より、中村郁恵医師、徳田嘉仁医師、渡邊圭医師、辻岡洋人医師、横田望医師が着任致します。どうぞよろしくお願い致します。  
医師の離任・着任により、四月から診療担当表が変更いたします。患者さまにはご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

#### 保険証をお持ちください

国民健康保険証をお持ちの方は、

4月より新しい保険証に変わります。必ず、月の始めに窓口にご提示下さいますようお願い致します。

なお月の途中で資格が変更になった方も、速やかにお知らせ下さいますようお願い致します。

