



6月4日は語呂合わせで、虫歯予防デーとなっています。現在は6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」です。歯を失う大きな要因は「むし歯」と「歯周病」ですが、「歯周病」は糖尿病や心臓疾患といった全身の病気の危険因子であることがわかってきました。たかが歯のこと、と思わず、歯茎などに違和感を覚えたら、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーと顧問医師が連携して適切なアドバイスをします。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

薬の役割と「くすり教育」

薬による治療は、医療の歴史の中でも治療の中心となり、様々な研究の中で歩みを進めてきた分野です。一つの薬を開発するには、およそ6～8年の時間がかかるといわれています。生物や化学物質の中から、身体に有効な成分を見つけ出すことから始まり、膨大な実験や研究を重ね、データを集積し、検討を繰り返してできあがります。日本で使用できるようになるためには、厚生労働省の認可を経て、ようやく患者の手に渡ります。私たちの健康に深く関わることとして、中学校や高校の保健体育の学習指導要領に「くすり教育」が追加されました。薬は用法・用量を守り、正しく使用すること、医薬品には主作用と副作用があることなどが盛り込まれています。高校になると、医療用医薬品と一般用医薬品があり、承認制度により有効性や安全性が審査されていることなどを学びます。本来の役割を逸脱するような使用を防ぐためにも、薬に対する正しい知識と医療に対する啓発が必要となってきています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 歯周病の診断を受け、抗生剤が処方されましたが、これで根本的な治療になるのでしょうか？ 抗生剤は歯周病にどういった効果があるのでしょうか？**

A: 自覚症状がない場合でも、赤みがあったり、腫れが見られたりなど、炎症症状があれば、それに対する治療ということで抗生剤が使用されていると思われます。服薬治療に加えて、歯肉のマッサージや効果的なブラッシングなど、日頃のケアにも気をつけてください。

**Q: 尿路結石と診断され、服薬治療を行っています。このような状態でも軽い運動はしてもよいのでしょうか？ また、水分を多く摂るように言われていますが、それ以外に気をつけることはありますか？**

A: 激しいスポーツでなければ問題はないと思われます。しかし、ウォーキングなどを炎天下で行う場合は、日中の発汗が多くなるため、水分摂取以外にも時間を見て陰で休んだり、適度なミネラルの摂取など、熱中症の予防にも気をつけてください。

**Q: 妊娠7カ月です。全身に発疹があつて、強いかゆみがあります。皮膚科を受診して処方されたステロイド軟膏を塗っているのですが、症状は悪化しているようです。妊娠中は体質も変わってしまうものでしょうか？ また、なにか対処方法があれば教えてください**

A: 妊娠中期以降に発症することがある湿疹と考えられます。夜に寝ることもできないような強いかゆみであれば、外用薬のみでなく、服薬による治療法もあります。まずは患部を冷やしなから、様子を見てください。それでも改善しないようであれば、主治医に相談してみましよう。

ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！  
相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等をごらんください。