



からだにいいはな

自律神経失調症のおはなし1

病院や診療所で検査しても異常が見つからないのに、様々な体調不良が治らない・・・それは自律神経のメカニズムに関係があるかもしれません。

自律神経失調症になると、特に原因が思い当たらないのに様々な症状が現れます。

慢性的な疲労、だるさ、めまい、偏頭痛、動悸、ほてり、不眠、便秘、下痢、微熱、耳鳴り、手足のしびれ、口やのどの不快感、頻尿、残尿感。

精神的な症状としてはイライラ、不安感、疎外感、落ち込み、やる気が出ない、ゆううつになる、感情の起伏が激しい、あせりを感じるなど症状はいろいろあります。

自律神経とは、心臓を動かしたり、汗をかいったり、自分ではコントロールできない神経のことで、活動する交感神経と休む副交感神経の二つに分類され、必要に応じて自動的に切り替わって働きます。

どういった働きをするかいくつか例に挙げてみましょう。

悲しい時に涙が出る、驚くと心臓がドキドキするなどの精神的な変化や、昼夜の気温の差がある時でも体温を一定に保つ、ホルモンの分泌や体内の免疫の調整や体温調節など、病気の予防や治療のための働きをしてくれます。

四万十町国保大正診療所

西尾美紀・石井隆之・大川剛史

たかが歯周病!? されど歯周病!!

歯周病とは

歯と歯ぐき（歯肉）の間にたまった歯垢の中にいる歯周病菌が、歯ぐきにダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊し、歯を失う原因になってきます。

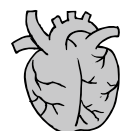
最近では、大人だけでなく、子どもにも増えて来ている傾向があります。

歯周病とからだの病気の関係



認知症

噛む刺激が、歯根膜から脳に伝わり、脳への刺激物質を増やし、脳の活性化につながります。噛むことが少なくなると、脳への刺激も低下します。



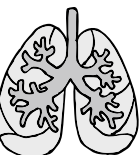
狭心症・心筋梗塞・心内膜炎

歯周病菌が動脈硬化をおこしている血管に付着すると血管を狭める作用を促進すると考えられています。



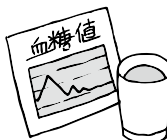
動脈硬化・肥満

噛むことで、脳内物質が放出され、食欲を抑え、エネルギーを消費させる働きをもっています。肥満を防ぐことにつながります。



肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることもあります。飲み込む力が低下していると、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなってきます。



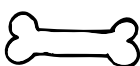
糖尿病

血糖値が高い状態が続くと、さまざまな合併症を引き起こし、歯周病もその一つといわれています。



胎児の低体重・早産

妊婦さんが、歯周病になると、赤ちゃんが小さく生まれたり、早産になるリスクが高まるといわれています。

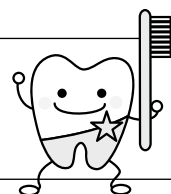


骨粗しょう症

骨粗しょう症の人が、歯周病になると、歯を支える骨が急速にやせてきて、噛む力が衰えます。結果、食事により得られるカルシウム不足を招き、さらに骨が弱ってしまいます。

予防対策

- ・歯磨き（ブラッシング）
- ・禁煙
- ・かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受ける



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115