



からだにいいはなし

心筋梗塞のおはなし

11月に入り、寒い季節が目の前に近づいてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて今回は心筋梗塞のおはなしをさせていただきます。心筋梗塞とは、心臓の血管内にコレステロールなどの脂分がプラークとなって溜まっていき、徐々に血管内が細くなり、プラークの破裂により、血栓ができ詰まってしまう、そこから先の心臓の組織が死んでしまう病気です。症状は突然起こる胸の激しい痛み（締め付けられるような痛み）で、少なくとも数時間は持続し、呼吸困難や冷や汗、吐き気、おう吐をともなうこともあります。心筋梗塞を起こすと心臓の筋肉の組織は死んでしまう（壊死）、するとその部位の収縮は止まったまま回復せず心臓の機能が低下して心不全を起こす、またさまざまな不整脈を起こして残念ながら死亡することもある恐ろしい病気です。

このような急性期を過ぎると病状は落ち着きますが、慢性期にも心不全になったり、再び、梗塞を起こしたりと注意が必要です。狭心症の方に多く発症されますが、いままでに、なんの前触れもなく突然心筋梗塞を起こすこともあります。また、なかには、高齢の方や糖尿病の方は痛みを伴わないこともあります。

検査としては、心電図、心臓の超音波検査（心エコー）などがあります。検査することにより、心臓の筋肉の梗塞を起こしている場所の動きが悪くなっているのが、解ります。

心筋梗塞は一刻も早く適切な治療が必要です。また、狭心症の治療中の方は、発作がいつよりも、強く長い感じがあって、ニトログリセリンがきかないときは、心筋梗塞の可能性があるので、注意して下さい。気になる方は一度、医師に相談してください。

※プラークとは、コレステロールなどが血管の内膜の内側に溜まってできるお粥状の隆起したものをいいます。

国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史



いい歯の話

11月8日は「いい歯の日」でした。歯は、かむこと以外にも、運動する時に歯を食いしばったり、歌ったり話したりする時の発音にも関係しています。もちろん、友達と話す時の笑顔も違ってきますよね。この機会に、周りの「むし歯予防」に目を向けてみませんか。

四万十町の子どものむし歯の状況をみると、高知県の平均を上回る状況にあります。

3～5歳児のむし歯のある子の割合（H19）（％）

	3歳	4歳	5歳
四万十町	41.73	55.46	61.78
高知県	29.76		

半数以上の子どもがむし歯を持っています。



3歳児の1人平均むし歯本数（H19）

四万十町	1.94本
窪川地域	1.69本
大正地域	1.79本
十和地域	2.77本
高知県	1.19本

これまでも、1歳6ヶ月健診や、2歳、3歳児健診でフッ素を歯に塗る「フッ素塗布」をしたり、十和地域の保育所（年中・年長児）でフッ素洗口が実施されていましたが、この結果を受け、今年10月から、四万十町の全保育所（年中・年長児）でフッ素洗口がスタートしました。

むし歯には、**むし歯菌・砂糖（おやつ）・歯の質**が大きく関係しています。

除去

歯磨きにより、むし歯菌のかたまりの歯垢を取り除きます。

砂糖の適切摂取

正しいおやつの与え方など、甘味の摂り方に注意します。

歯質の強化

フッ素の利用により、酸に溶けにくい強い歯にします。

この3つの方法を組み合わせることにより、高い予防効果が得られます。みなさんもすでに気をつけられていると思いますが、ていねいな歯みがきや、子どもの仕上げみがきをすることはとても大切です。また、砂糖（おやつ）をだらだら食べたり、食べかすがついている時間が長いほどむし歯になりやすくなるなど、時間との関係も大切です。キャンディーなど、口の中で長い時間とどまっているようなお菓子は、特に要注意です。

3つ目の歯質強化については、フッ素塗布、フッ素洗口、フッ素入り歯みがき粉といったフッ素の利用もあります。

歯を守ってくれるエナメル質は、完全に作られるまで、歯が生えて2～3年かかるといわれています。生え始めの柔らかく弱い歯は、歯の磨き方や手入れの仕方によってむし歯になりやすく、まだまだ手先が器用でない年代の子ども達は注意が必要です。

口は健康の入り口です。いつまでもいい歯で、いい笑顔でいたいですね。