

# 診療所だより 5月号



## 歯ブラシの毛の材質について

毛の種類 圧倒的に多いのは、「ナイロン」と「PET(飽和ポリエステル)」です。パッケージのどこかに必ず記載があります。ナイロンは吸収性がよく、やわらかく、耐久性は低めです。PETは水はけがよく、コシが強く、耐久性は高めです。ただしコシや耐久性は毛の長さや植毛の大きさに影響されます。条件が同じ時はナイロンとPETには上記のような違いがでます。

歯科医 山本圭子

医 科 (電話75-6100)

歯 科 (電話75-6105)

日	曜日	午前受付8:30~11:30 午後受付2:00~4:00		午前受付9:00~11:30 午後受付2:00~5:30	
		午前	午後	午前	午後
1	火	山本	山本	診療	診療
2	水	山本	伊黒	診療	診療
3	木	休 診 (救急・急患対応)		診療	診療
4	金			休 診	
5	土				
6	日				
7	月	伊黒	伊黒	診療	診療
8	火	伊黒	伊黒	診療	診療
9	水	伊黒	小松	診療	診療
10	木	小松	小松	診療	診療
11	金	小松	小松	診療	診療
12	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	診療
13	日			休 診	
14	月	山本	山本	診療	診療
15	火	山本	山本	診療	診療
16	水	山本	小松	診療	診療
17	木	小松	小松	診療	診療
18	金	小松	小松	診療	診療
19	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
20	日				
21	月	山本	山本	診療	診療
22	火	山本	山本	診療	診療
23	水	山本	小松	診療	診療
24	木	小松	小松	診療	診療
25	金	小松	小松	診療	診療
26	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	診療
27	日			休 診	
28	月	山本	山本	診療	診療
29	火	山本	山本	診療	診療
30	水	山本	小松	診療	診療
31	木	小松	小松	診療	診療

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)



## 三つ子の魂百まで

島牧診療所 内科 小松正伸

きょうもおいしく、食事をとることができたでしょうか？私たちが感じる味は、甘い、酸っぱい、塩辛い、苦いの四つに、日本人が見つけた「うま味」を加えて5つ。この味を感じるのは、もちろん舌。舌がいろいろな味を感じてくれることで、人間はおいしい食べ方、料理を工夫してきました。ほかの動物たちとちがって、食べ物は単なるエサではありません。おいしく味わうことは、食欲を増して人生を豊かにしてくれます。

ところが、このおいしい味が、十分に感じられない、わからない。このような味覚障害の症状を持って、受診する方がいます。どうして、味が分からなくなるのでしょうか？

原因のひとつは加齢。年齢が高くなると、どうしたってあちこちの感覚器、目や耳の働きが衰える。同じように、舌の味覚だって低下する。味の具合が悪いと外来を訪れる患者さんの、半分以上は65歳以上の方たち。

薬の副作用で、味が分からなくなったり、味が変わってしまう場合もあります。いろんな薬が、可能性として考えられます。特に抗がん剤治療では、味覚が失われて食欲が落ち、治療に必要な体力がなくなるため、がんの治療が続けられなくなる。こんな時には、医師や栄養士が協力しあって、抗がん剤の治療を受ける患者さんに、うま味成分を活かした食事で、ちょっとでも食べてもらおうと、様々な努力をしています。大変なんです。

一部の薬では唾液が減って舌が荒れ、味覚が損なわれることがあります。この唾液が減る病気、口腔乾燥症（ドライマウス）は、薬のほかに、高齢、ストレス、早食いなども原因になります。

味を感じる神経の部分が障害を受けると、味覚が影響を受けます。脳梗塞や脳出血、顔面神経マヒや帯状疱疹、神経の腫瘍など。味覚障害が強い、いつまでも良くならない患者さんが来た場合には、私は専門の耳鼻咽喉科をお勧めしています。また 極端に片寄った食事を取っていると、体の亜鉛が不足して（亜鉛欠乏症）、味覚が十分に感じられなくなると言われています。普通に食事を取っている人には、まず起こりませんのでご安心を。

タバコも、味が分からなくなる原因。タバコによって、鼻のにおいを感じるのが鈍くなる。さらに舌の味覚が低下する。タバコを吸う人は、つい濃い味を好むようになる。どうです、心当たりあるでしょうか？プロの料理人の方たちには、本人の健康よりも、食べに来てくれるお客さんに良い味を提供できるように、絶対に禁煙をするように強く説得しています。プロ意識の問題です。

うま味の繊細な味を、感じ分けられない人は、太りすぎになりやすいとされています。子供の味覚は、3歳までに出来上がる。味の濃いもの、出来合いの食事などで、親の好きなものばかり食べさせないで、このうま味を楽しむように、子供たちを教えることが大切。子供たちが大きくなって、生活習慣病にならないために。子供の将来を守る、当然これは親の責任です。

