

# 診療所だより 7月号



ほとんどの人にあるのが当たり前の唾液には、口の健康に欠かせない役割があります。まず、食べカスや細菌を洗い流して、お口を清潔に保つ自浄作用があります。さらに唾液の成分中のねばねば成分は、粘膜を保護し口内炎など傷をできにくくします。他には口の中の細菌が出す酸や、飲食物の酸により酸性に傾いたpHを中性に戻し、唾液中に溶解出した成分を時間をかけて歯に戻します（再石灰化）。最後に、唾液中の免疫グロブリンA（抗菌物質）、ラクトフェリン、あるいは唾液自体の自浄作用で細菌活動を抑制します。唾液が十分に働くにはある程度の量がないといけません。唾液は血液が姿を変えたものです。血液のおおもとは水分なので水分をとるようにしましょう。また噛めば噛むほど唾液腺が刺激されますのでよくかんで食べましょう。

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

## ゆるんでも 締めり過ぎても ツライ・・・島牧診療所 内科 小松正伸

前回は後ろの話だったので、今回は前のほうを。下ネタばかりですみません。

ずっと以前に飼っていたオスのワンコが、6歳になっておしっこをもらすようになりました。年だからしょうがないか、とも思いましたが、獣医に診てもらおうと、膀胱に石ができたのでしょうか（犬には膀胱結石が多いとか）と、導尿をしました。石を取らずに治るわけない、案の定すぐまたおもらし。別の獣医でもまた導尿。さらにもう一軒と獣医を変えると、前立腺肥大の診断。犬にもそんな病気があるんだと、びっくり。ワンコはタマタマを取る手術で、すっかり治りました。人間の前立腺肥大症では、こんなタマタマ切除の治療はしませんから、お悩みのおとうさん、ご安心を。ヤブな獣医には、ご注意を。

高齢の方は、多少なりともおしっこの悩みを抱えています。尿が出づらい（排尿困難）、出せない（尿閉）、回数が多い（頻尿）、出すとき痛い（排尿痛）、もれてしまう（尿失禁）など。

高齢男性で一番多いのは、前立腺肥大症。男性の前立腺は、30歳ころから肥大が始まります。昔は日本人の前立腺は年齢とともに小さくなるが多かったのですが、食事の欧米化のためか、前立腺も太り出してきたという説もあります。おしっこに時間がかかる、すぐまたしたくなる、夜何度もトイレに起きる、なんてことはありませんか？たいていは薬の治療で良くなりますが、どうしても薬の効きが悪い方には、手術治療となることも。うんと悪くなると、尿を出す筋肉がうまく働かなくなり、管で毎回出したり、管を先っぽからいれっぱなし、という事態になりますので、早めの治療が大切です。恥ずかしいからと、がまんしないで。

問題は、この前立腺肥大症だと思っていたら、前立腺がんがまぎれている場合があること。最近この癌は増えつつあり、2020年には男性の癌の第2位（1位は肺がん）になるだろうと、予測されています。前立腺がんは、血液検査で早期に見つけることができる、数少ない癌。9月の村の特定健診でも、この検査を追加できますので、高齢男性諸氏はぜひお受けください。

男性が出なくて困るのに対して、女性は「つい出てしまう」お悩みが。女性は尿道が短い、お産を経験した方では骨盤下部の筋肉が緩みがち、などがその原因。くしゃみや咳をした時、トイレまで間に合わない時、ついもれてしまう。骨盤の底にある筋肉を引き締める体操が、勧められています。男性で「出てしまう」のは、膀胱にたまった尿を全部出し切ることができないため、たまった尿があふれ出してくる、これも前立腺肥大によくある症状。膀胱の働きが悪くなる「過活動膀胱」でも、頻尿・尿もれを起こします。その他、石や腫瘍ができたり、また周りの直腸や子宮の病気の影響など、おしっこが不具合となる病気は、結構いろいろです。いずれにしても、放っておいて良くなる病気はひとつもない。むしろ腎臓炎を引き起こすなど、重篤な合併症になるので、医師にお悩み相談を。



## 胃カメラが苦手なあなたへ

胃の内視鏡を受けたけど、とっても辛くて二度と受けたくない方。

胃カメラを受けた人から、ひどく苦しいと言われて、逃げ回っている方。鼻から入れる極細の内視鏡なら、ほとんど苦痛はありません。私も40年以上内視鏡検査で患者さんには飲ませましたが、自分で検査を受けるのは大嫌い。それで新しい経鼻内視鏡を経験しましたが、のどにちょっと違和感だけで、とても楽でした。お勧めです。いつも私が書いていますが、胃のバリウム検査では早期の病気が見逃される危険性があります。7月にも経鼻内視鏡を借りていますので、この機会に体験してみたいかたがたはどうせいつかは、飲まされるのですから。（ご予約ください）

