

2019/12/16 Vol.228 編集(金田)



うがいのお話 I



風邪を引きやすい季節になってきました。風邪の予防には、うがい、手洗い、抵抗力(栄養を摂る・質の良い睡眠等)と言われますが、今回はそのうがいについてお話しします。

「うがい」の語源は「鵜飼い」だそうで、鵜が魚を飲み込んで吐き出す様子からきているそうです。歴史的には1000年前の平安時代には行われていたそうです。

うがいは口腔内や咽頭の消毒・洗浄をすることですが、さらに、喉にある線毛に潤いを与えることで働きを活発にし、細菌やウイルス等を体内に入れないようにする手助けにもなっているのです。

うがい薬のことを含嗽剤といいます。含嗽剤には様々な物がありますが、ここでは代表的な物をいくつかご紹介します。

まずはイソジンです。OTC (Over The Counter) 薬品で、処方箋無しでも市販で買える医薬品ですから、皆さんもドラッグストア等で見かけたり、購入されている方もいるでしょう。

イソジンの主成分はポピドンヨードです。ポピドンヨードは主に海藻等に含まれているヨウ素(ミネラル)と、水に溶けやすくする為のポリビニルピロリドン重合体との複合体で、このポピドンヨードからヨウ素が遊離してヨウ素殺菌をします。この殺菌効果はさまざまな種類の細菌やウイルスに有効で、例えば大腸菌(グラム陰性菌)、ブドウ球菌(グラム陽性菌)、結核菌、カンジダ菌(真菌)、単純ヘルペスウイルス(ウイルス)等々、幅広く殺菌効果が期待できます。

余談ですが、昔、よく耳にしたヨードチンキ(ヨーチン)は、ヨウ素をアルコールに溶解した薬液で、ヨウ素殺菌とアルコール消毒効果があり傷の手当等に用いられていましたが、しみる等の刺激があり、現在では、人体にやさしいポピドンヨードが主流になっています。

さて、優れた殺菌効果のあるポピドンヨードを主成分としたイソジンは、一般的なうがい薬として有名です。これからの季節、風邪の予防等に多く用いられることと思いますが、いくらOTC薬品で手軽に購入できるからといっても、これは医薬品です。必ず容量・用法を守って使用しなくてはなりません。薄いと期待した効果を得られませんか、濃過ぎると粘膜を傷つけ返って抵抗力を弱める事にもなりかねません。また、妊婦さんや甲状腺疾患の有る方は医師や薬剤師さんに相談してからの使用をお勧めします。

(歯科衛生士：池上)



インナーマッスル

担当 金田

ダイエットやエクササイズ・トレーニングなどでよく耳にする「インナーマッスル」。今回はインナーマッスルについて2回にわたって紹介していきたいと思います!!

インナーマッスルとは?

実はインナーマッスルという筋肉はありません。インナーマッスルとは体の中心部分に近い筋肉の総称なのです。ローカル筋・深層筋・姿勢保持筋とも呼ばれており、鍛えることで姿勢がよくなったり、太りにくい体には上がります。インナーマッスルは体幹と同じように扱われることが多いですが、体幹は頭と手足以外の胴体部分のことですので、インナーマッスルは体幹にある筋肉の一部と言えます。インナーマッスルはやや成長しにくい筋肉ですが、その分多くのメリットを得られる筋肉部位なのです!!



鍛えて得られる4つの効果

① 身体機能を向上させる

インナーマッスルは腹筋・大胸筋など大きな筋肉の動きをサポートし、筋肉のパフォーマンスを向上させ、機能をアップしてくれます。

② 体の基礎代謝が上がる

重力で徐々に下がる内臓を元の位置に戻し、安定させることで臓器本来のパフォーマンスを働かせられるようになります。

③ バランスの良い体には上がる

関節部分と密接にくっついているインナーマッスルは鍛えるほど関節を正常な位置に整えてくれます。

④ 血行が良くなる

続きは2月号へ → → →

おしらせ

私事ですが令和1年12月をもちまして退職することになりました。

東正歯科医院で働いて8年、あっという間の8年だと感じます。

そんな日々の中でたくさんの患者さんとの出会い、名前を覚えていただき、歯に関する事はもちろん他にも色々お話をしつりと、とてもたのしく私自身が元気をもらい、患者さんの優しさが日々の励みになっていました。

たくさんの出会いに本当に感謝です。また何かがお会いできる事を願っています。

ありがとうございました。

平澤