

- ▶特集 気になる口臭 ▶胃と腸の話 大腸内視鏡はどのくらいの間隔がいい？  
▶スタッフコラム キャベツしゅうまい ▶食べ物よもやま話 ポンピノス貝

庭先にフキノトウが顔を出す季節になりました。フキノトウは雪解けの始まる頃一斉に顔を出すことから“春の使者”とも呼ばれています。フキは縄文時代から食べられていた日本人になじみの深い山菜でビタミンやミネラルも豊富です。少し苦みのあるフキノトウを食べて春の訪れを感じたいものです。



## 口の臭い、気になりますか？

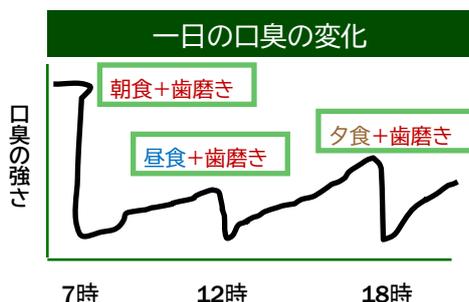
人それぞれ体に特有のにおいがありますが、本人や周囲の人が不快と感じる呼気の匂いを“口臭”と呼びます。日本歯科医師会の行った口臭に関する意識調査によると口臭は配偶者や職場の人など身近な人ほど気になりやすく、男性より女性の方が口臭に敏感な傾向があるようです。口臭は命にかかわる病気ではありませんが、円滑なコミュニケーションを妨げるなど社会生活に影響を及ぼします。中には口臭がなくても「自分の口臭がひどく嫌われているのではないかと過度に心配しうつ状態になる方もいるなど深刻な状況に発展しかねません。

誰でも年を重ねると“加齢臭”という匂いが出てくるのが近年の研究で分かっています。加齢臭は皮脂成分が酸化することで発生しますが体を清潔にしても匂いが改善しない場合、口臭が関係している場合があります。年とともに唾液の量が減り、口臭の原因となる細菌を唾液で洗い流せなくなったり、歯磨きなど口の中の手入れがおろそかになることで口臭が悪化します。さらに口臭を気にして人との接触を控えるようになると脳への刺激が少なくなり認知機能の低下につながることもあります。口の中をきれいに保ち、口臭を予防することは高齢者の生活の質を向上させる大きなカギになります。



## 口臭は空腹時に強くなる

口臭は一日同じように続くのではなく、時間帯によって変化します。多くの人の口臭は起床直後に最も強くなりますが、これは就寝中に唾液の分泌量が減少し口腔内で細菌が増殖するためです。同様に昼食・夕食前などの空腹時も口臭が強くなり、食後は口臭が減るというサイクルを繰り返します。朝食を食べない習慣のある人は要注意！、三食きちんと食べて食後に歯磨きをすることが口臭予防の第一歩になります。ただし流し込むような液体状の食事ではなくきちんと噛んで食べて唾液を出すことが大切です。



## 口臭の原因は？

口臭の原因は大きく分けて以下の3つになります。歯磨きなどきちんとしていてもどんどん口臭が強くなる場合はまず歯科で歯周病や虫歯がないか診てもらいましょう。

### ○生理的口臭

気にするしないにかかわらず誰にでもある口臭。その日の体調やストレスの度合いにより増減し、女性だと生理・妊娠などホルモンバランスにより変化する。

### ○食べ物や趣向品(タバコやお酒)による口臭

匂いの強い食べ物(ニンニク・ネギ・納豆など)やお酒、たばこなどによる一時的な口臭。



### ○病気による口臭

歯周病や虫歯、ドライマウス(唾液の減少)などは進行するにつれて口臭が強くなる。また糖尿病や副鼻腔炎・胃腸や肝臓の病気なども進行につれ独特の口臭を放つようになる。

### ○心理的口臭

客観的には口臭がないのに口臭があると思込みか過度に気にする。ストレスに関係しており、精神科でのカウンセリングが有効な場合もある。

## 日頃のケアで口臭予防！

### 1.歯磨きで口の中を清潔に！

口の中の食べかすは虫歯や歯周病、口臭の原因になるので毎日の歯磨きを徹底することが大切です。入れ歯の人も手入れを怠らないようにしましょう。起床直後は口臭が強いので起きたらすぐに歯を磨く習慣を作りましょう。



### 2.硬いものを食べて唾液の促進を！

食事は柔らかいものより噛み応えのあるものの方が唾液が分泌され口臭予防につながります。よく噛むことで満腹感も得られやすく肥満予防にもつながります。

### 3.朝ご飯を抜かない！

空腹による口臭をおさえるため三食食事をとることが大切。特に早朝空腹時は口臭も強くなるので朝食は必ずとるようにしましょう。

### 4.お酒とたばこは控えめに！

寝てる間はただでさえ口の中が乾燥しがちなのに飲酒後はお酒の利尿作用からさらに乾燥がすすみ口臭がひどくなります。コーヒの飲みすぎも口臭を助長することがあるので気を付けましょう。

### 5.歯科で定期的な点検を！

口臭の原因となる歯垢は歯磨きでは除去できず、専門的な処置が必要です。虫歯や歯周病の早期発治療のためにも定期的に歯科に通い口の中の点検をしましょう。



胃と腸の話

大腸内視鏡はどのくらいの間隔がいい？

大腸内視鏡検査は、大量の洗腸液を飲んだり、大変時間もかかり、苦痛を伴う人もおりなかなか気が進まない検査です。検査の終了後「次回検査はいつ行えばいいか」と聞かれることがあります。

2020年の消化器内視鏡学会ガイドラインでは、便潜血検査で要精査となり、大腸内視鏡検査を行った場合、異常のない小さなポリープのみであれば3～5年後の内視鏡を勧めています。がんがあったり、ポリープを切除し、それが悪性度が高かったりした場合は1年後となっています。何も異常がなかったら、定期の便潜血検査に戻ればよいとされています。

5年は長いような気がしますが、大腸の場合“腺腫”と呼ばれるポリープが増大し癌化していくことがほとんどです。例えば胃のスキルス胃がんなど

は1年ほどで急激に進行してしましますが、大腸の場合ポリープを経て増大、癌化していくのに5年から10年とかなり経過が長いのです。5年に1度の内視鏡で内視鏡的に発見、切除できる可能性が高いと言えます。

ところで、痔があったり、そうでなくても便潜血検査を行うとどうしてもチェックされてしまう方から、便潜血検査でなくて内視鏡で今後チェックしたいと相談を受けることがあります。個々の状況によりませんが、全く内視鏡で異常がなければ便の検査をせず3～5年に一度大腸内視鏡検査を受けるという選択肢でもいいでしょう。その場合ぜひ内視鏡検査を行った医師に相談してください。



2・3月院内展示の御案内

阿部正則氏 野鳥の写真展  
現在院内で下諏訪町の阿部正則氏による野鳥の写真展を開催しています。心癒されるかわいい鳥たちの写真をお楽しみください。



スタッフコラム キャベツしゅうまい 看護師 春日文代

【材料】

豚ひき肉	200g
むきエビ	100g
キャベツ	1～2枚
玉ねぎ	1/4個
片栗粉	大さじ1
* すりおろし生姜・酒	各小さじ1
塩	少々

【作り方】

- ①キャベツは千切りにし片栗粉をまぶす。玉ねぎはみじん切り、エビは背ワタを除いて粗刻みにする。
- ②ひき肉・玉ねぎ・エビ・\*を加えて混ぜ、6等分に丸めてキャベツで包み軽く握って全体にキャベツをつける。
- ③耐熱皿に③と残りのキャベツをのせてラップをかけてひき肉に火が通るまで600Wで5～6分加熱し出来上がり！

認知症のこと  
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

4月3日(水)

14:00～15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

3月 ポンビノス貝



「ホンビノス貝」をご存知ですか？ひな祭りには蛤(はまぐり)の潮汁が定番ですが、蛤は高級品になってしまったので、代用品としてお手頃なホンビノス貝を店頭で見かける機会が増えてきました。見た目は蛤に似た二枚貝で「白はまぐり」と呼ばれる事もあります。蛤は左右対称に近い形をしているのに対し、ホンビノス貝は蝶番付近が少し凹んでいて左右非対称です。貝殻の表面が蛤はピンクっぽく艶々としているのに対し、ホンビノス貝はグレーっぽくガサガサしています。

ホンビノス貝は1998年に幕張人工海浜で発見された北米産の外来種で、まだ最新の食品成分表にも載っていません。外来種というと在来種のあさりや蛤の生息域を奪ってしまうイメージがありますが、あさりや蛤は粗い砂地で見つかるのに対し、ホンビノス貝は細かい泥の様な場所で見つかる事が多く住み分けができており、駆除等の必要がありません。また、青潮

(酸素が少ない海水)の発生で多くの魚や貝が死滅してしまう環境下でもホンビノス貝は生息できる程強く、一年中獲る事ができるので漁業者の貴重な収入源となっており、漁獲量は年々増加しています。味はあざりと蛤の中間の様な感じで、原産の北米ではクラムチャウダーにする貝として親しまれています。

毎年貝毒による食中毒が報道され、貝を食べる事が不安な方もいると思います。スーパーで売られている貝は食品衛生法に基づいた出荷規制により安全ですが、潮干狩りなどで獲ってきた貝を食べる場合は貝毒の原因であるプランクトン発生状況などが載っている各都道府県貝毒情報などをHPで確認すると安心です。

管理栄養士  
笠原由美

