

毎年夏が長くなってきて、秋がほとんどなくなってきましたね。暑いとどうしても外に出て運動をする気もなくなってしまい、筋力の衰えも感じます。以前に面白そうだと思い光文社「アゴを引けば身体が変わる」という書籍を購入しました。歯科の仕事は座った状態でかがむので腰痛がつきものです。最近意識してあごを引いて腹筋に力を入れて仕事をするようにしていますが、気づくと姿勢が悪くなっています。前かがみになると背骨が曲がり、ヘルニアのリスクも高まるので長時間座る仕事の方は気を付けてみるとよいかもしれません。書籍に書いてあったのですが、昔の偉人といわれる人たち、例えば坂本竜馬の写真は顎を引いた姿でうつっていて、現代の猫背で顎が出た様な姿勢をしていないとのこと、頑張って姿勢を治していこうと思います。

院長 西村 誠



山芋で手がかゆくなる原因と対処

寒くなってくると山芋や里芋などの根菜が美味しいですが、お肌の敏感な人にとっては調理が辛い食材でもありますよね。手だけでなく食べた時に口の中の粘膜が反応してピリピリする人もいます。

痒みの原因は山芋や里芋に含まれるシュウ酸カルシウムで、皮の近くにたくさん含まれている針状結晶の物質です。もちろん肉眼では見えませんが、顕微鏡で見ると本当に鋭い針状の結晶が束になっていていかにも痛そうです。水には溶けにくいので洗い流しても簡単にはとれません。調理の際の対策としては手袋をするのが簡単な方法ですが、熱と酸には弱いという性質があるのであらかじめ酢を手につけておく、もしくは調理後に酢水や40度くらいのお湯でよく洗い流すという方法があります。ただし、シュウ酸カルシウムの物理的な刺激による痒みではなく、アレルギー反応による症状の場合もあるので、程度が酷いとか食後の腹痛・吐き気など気になる症状があれば病院で相談してアレルギー検査を検討する場合があります。

医療ライター 妹尾 淳子

歯科領域でのX線の被ばくは？



1988年国連科学委員会の報告では、1年間普通に生活した場合、全世界平均では年間2400マイクロシーベルトの自然被ばくがあると報告されています。

身近な例として東京—ニューヨーク間を飛行機で往復した場合にはそれだけで約190マイクロシーベルト程度の被ばくの可能性があるとしてされています。

一般的な歯科用X線装置で1回の撮影を行ったときの被ばく線量は、デンタルX線写真では約10マイクロシーベルト、パノラマX線写真では約30マイクロシーベルト、CTでは約100マイクロシーベルトとの報告がされています。この数値は一般生活における被ばくの数値とかけ離れた値ではありません。被ばくは少ないほうが良いですが、歯科診療のために必要なX線撮影による被ばくは、安心な範囲だと理解していただきたいと思います。ただし、妊婦や乳幼児の方はその影響に配慮して緊急以外のX線撮影はなるべく避けたほうがよいと思われます。妊娠中の方はお声かけください。

参照：歯と口の健康アラカルト

西村歯科ではおおよそ3年に1回を目安にX線撮影と口腔内写真撮影を行い、それらを用いて診断をします。また定期的に撮影をすることで長期的にも経過を観察することができます。歯の健康手帳をお持ちの方は撮影した写真を綴じていますのでぜひご覧ください。

歯科助手 北田 美鈴



編集後記

読書の秋ですね。先日読んで感動した、秋の読書にぴったりの一冊、ダニエル・キイスの「アルジャーノンに花束を」をご紹介します。この物語は、知的障害を持つチャーリーが画期的な手術を受け、知能を高めていく過程を描いています。彼の成長と共に感じる喜びや孤独は、読者に深い感動を与えます。特に、知識と理解の違い、人間関係の変化に焦点を当てたテーマが印象的です。ぜひ、この作品を通じて深い考察の時間を楽しんでみてください。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

