

2017 7月

# ひがし調剤 TOPICS

No. 110

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

## 顎関節症

について



「顎が痛い」「口が開きにくい」「口を開閉するときカクンと音がする」といった症状が慢性的に現れる病気をまとめて「顎関節症」といいます。

### 顎関節症危険度チェック ～こんな習慣ありませんか？～

- 気が付くと歯を食いしばっている
- 「歯ぎしりをしている」と言われたことがある
- 物事に対して神経質な面がある
- 職場や家庭などでストレスを感じる事が多い
- 寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、途中で目が覚める、起床時疲れている、などの睡眠障害がある

該当する数が多いほど顎関節症のリスクが高まります。

### 顎関節症の自己チェック ～思い当たる症状はありますか？～

該当する項目がある場合顎関節症が潜んでいる可能性があります。発症を予防するためにも原因や対策について歯科医に相談してみましょう。

- 食べ物をかんだり、長い間話すと顎が疲れる
- 顎を動かしたり、口を開閉すると耳の前やこめかみ、頬に痛みを感じる
- 大きなあくびや、りんごの丸かじりができない
- 顎が引っかかったように動かなくなる
- 指3本を縦にして口に入れることができない
- 口を開閉したとき、耳の前の辺りで音がする
- 最近かみ合わせが変わったと感じる
- 頭痛や肩こりがある

### 顎関節症があるときのセルフケア

- \* 硬いものを食べない
- \* 痛みのある方でかまない
- \* 口を大きく開けない
- \* 枕など寝具が体に合っているか見直す

痛みの改善には「安静」と「負担軽減」が必要です。

顎関節症は、放っておくとどんどん悪化するという病気ではなく、症状の多くは特別な治療をしなくても自然に改善する傾向があります。

「痛みが強い」「口が開かない」「物を食べにくい」など、日常生活に支障が出るときは歯科口腔外科などの医療機関で適切な治療を受けることが必要です。



## 食中毒を防いで夏もおいしくお弁当！

お弁当を作るとき  
詰めるとき  
持ち運ぶときの  
ポイントを解説！

暑くなってきましたが、皆さんはお弁当を持って外出しますか？  
気温と湿度が高い夏は、他の季節に比べて細菌が繁殖しやすく、食中毒の危険性が増します。食品の見た目やにおいだけでは分かりませんので、日頃の食材の管理や調理方法に気を付けて食中毒を未然に防ぐことが大切です。  
そこで今回は、作ってから食べるまでに時間が空くときや、持ち運ぶとき、特に注意が必要となるお弁当の食中毒対策のポイントをご紹介します。

#### \* ごはん \*

梅干しやお酢を入れて炊くと食中毒予防になります。

#### \* おにぎり \*

ごはんを直接手で握らず、ラップなどに包んで握りましょう。

#### \* チャーハン \*

パラパラになるまで炒めて水分を飛ばしましょう。

#### \* おかず \*

卵や肉、魚料理は中までしっかり加熱しましょう。前日作った料理を詰めるときは再度火を通しましょう。  
また、ポテトサラダはマヨネーズの塩分によって野菜の水分が引き出され、菌が繁殖する原因となってしまうため控えましょう。

#### \* 果物 \*

バナナやみかんなど皮をむかずに丸ごと持って行けるものがおすすです。皮をむいた果物は、別の容器に入れて持ち運ぶ方が良いでしょう。

#### \* 生野菜 \*

トマトは、ヘタのまわりに菌がついていることがあります。ヘタを取ってから洗いましょう。レタスやサラダ菜は、おかずの仕切りに使うとおかずの塩分で水分が出てしまい、菌の繁殖を助長するためアルミカップを使いましょう。

### こんなところもポイント！

- \* 熱いうちにふたを閉めてしまうと、内側に水滴が付き、菌が増える原因になります。お弁当に詰めるときや、ふたをするとき、熱いものが冷えてからにしましょう。
- \* 持ち運ぶ際は、保冷剤でお弁当を上下に挟むようにすると良いでしょう。クーラーボックスも上手に活用しましょう！

参考：きょうの健康 2015年9月号/2016年7月号

### ～ご存知でしたか？～

今年の4月に、東京都ではちみつが原因とみられる「乳児ボツリヌス症」という食中毒症状で乳児が亡くなるという痛ましい出来事がありました。厚労省は「はちみつ」は1歳未満の乳児には与えないよう注意喚起をしています。お気を付けください。

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。