

口内炎

～口内炎は生活習慣からきているの！？～

食事のとき、口内炎で“口の中がしみる”という経験をされたことがある方は多いのではないのでしょうか？口内炎で食事をしにくくなるとイライラしたり、食べられないと体力も落ちてしまいます。

口内炎がどんな病気かを知り、気をつけてみましょう。



👉 口内炎とは？

口内炎とは、口の中の粘膜（唇や頬の内側、舌、歯茎など）に水疱や潰瘍、白っぽい膜などができる炎症です。

症状の軽いときは飲み物や食べ物がしみたり、触れると痛い程度ですが、悪化すると発熱することもあります。その他の症状として、傷口からの出血、口の中の乾燥、炎症部分がはれる、会話しにくいなどがあります。

傷に細菌やウイルスが感染する場合と、他の病気が原因で起こる場合があります。

👉 アフタ性口内炎とその他の口内炎

口内炎で最も多いのが、アフタ性口内炎とよばれるもので、アフタとよばれることもあります。円や楕円の形の潰瘍で、中心部は白っぽく、外側は赤くなっています。

潰瘍は1個だけのこともありますが、いくつかできることもあります。大きさは直径1mm程度のものから1cmくらいの大きなものまでさまざまです。特に舌や頬の内側、のどの上辺りによくできます。

体の調子が良くないときにみられるのも特徴です。たとえば、風邪のひきはじめや胃腸の具合が悪いとき、女性では出産後や月経時などによくできやすいです。

原因はウイルス感染、食物アレルギー、ホルモン異常、ストレス、鉄分や葉酸などのビタミンB群等の不足、免疫異常などいろいろと説がありますが、はっきりとはわかっていません。

繰り返しかかる人が多いため、体質的にできやすいと考えられています。ただし、同じ人でも繰り返してきたかと思うと、長期間できなくなることもあります。

その他に、カタル性、ウイルス性、カビやアレルギーによる口内炎もあります。

カタル性口内炎は、口腔内の不潔、虫歯や歯周病、義歯の不具合などが原因でできます。ビタミン不足などが原因のこともあるようです。

カンジダ、ヘルペスウイルスなどに感染してできるものや、刺激物や薬物アレルギーでおきるもの、小麦、そば、貝、チョコレート、ナッツ、パイナップルなどのある特定の物を食べたときにできるものもあります。

※ 他の病気の影響でできる口内炎も！？

口内炎の原因は口の中にばかりあるわけでもありません。数は多くないのですが、糖尿病、潰瘍性大腸炎や尿毒症、白血病、ベーチェット病などの大きな病気が口内炎という症状となって現れていることもあります。

口内炎の予防

口内炎はできないように予防することが大切です。次のポイントに気をつけてみましょう。

★ 口の中を傷つけないようにし、清潔にしましょう

唇や頬の内側を誤ってかんだり、鋭い形の食べ物で口の中を傷つけてしまうことがあると思います。これらは口の中の粘膜を痛め、口内炎の原因となります。

日ごろからうがいを習慣づけ、毎食後に正しいブラッシング法で歯磨きをしましょう。虫歯は早めに治療しましょう。



★ バランスの良い食事をとりましょう。

3度の食事に主食、主菜、副菜をそろえてバランスの良い食事をとりましょう。また、ビタミンなどを多く含んだ肉や魚、野菜、果物も積極的にとりましょう。季節がら、冷たい麺類だけといった食事になりがちですが、おかずもしっかりとりましょう。



★ よく噛んで食べましょう

よく噛むことにより唾液の分泌量が増え、口の中を清潔に保つことができます。唾液には粘膜を守ったり、修復したりする作用があります。消化器系に負担をかけないようにするためにも、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

★ ストレスや疲れをため込まないようにしましょう

ストレスのためすぎは体にマイナス作用をあてえます。自分なりのストレス解消法を見つけ、過労を避け、寝不足にならないよう睡眠を十分とりましょう。適度な運動を取り入れ、規則正しい生活をしましょう。



★ 口の中を潤しましょう

口の中が乾かないように、お茶や水分をこまめにとりましょう。

口呼吸をしていると、乾燥した空気や細菌が口から直接体の内に取り込まれ、口の中や喉を乾燥させます。口呼吸による口の中の乾燥は、口臭や歯周病、口内炎などにつながります。口呼吸をなるべく避けて、しっかり鼻呼吸することで口の乾燥を防ぎましょう。

★ タバコやお酒は控えましょう

タバコは1本で1日の食事摂取基準(100mg)の1/4のビタミンCがなくなってしまいます。アルコールもとりすぎると、葉酸を含むビタミンB群が不足します。これらは、自分から体調不良を招いているようなものです。

アルコールは適量で



口内炎になってしまったら

アフタ性口内炎では、これはほとんどの場合1～2週間で治るので、必要以上に心配することはありません。“口内炎の予防”に書いてあることに気をつけましょう。

ただし、全身性の病気などにより口内炎が現れることもありますので、他に体調に変化はないか気をくばり、おかしいと感じたら医師の診察を受けましょう。特にアフタ性口内炎とベーチェット病は、口の中に現れる症状がほぼ同じなので、注意が必要です。

口内炎のときは、痛みから食事をとりにくくなるかもしれませんが、栄養のバランスが欠けると治りが悪くなるので、軟らかい料理を多くするなどメニューを工夫してきちんと食事をするようにしましょう。特にビタミン類は粘膜の抵抗力を高めるのに役立ちますので、十分とるよう心がけてみてください。熱いものや、香辛料などの刺激物を避け、味つけを薄味にしましょう。

口内炎ができたなら食事や睡眠、ストレスなど生活習慣を見直すきっかけにしてみてください。

👉 おすすめ一品料理

うなぎと春雨のサラダ

エネルギー
170kcal

塩分
1.7g

| 材料 | 2人分 |
|-----------|--------|
| うなぎの蒲焼き | 60g |
| 春雨(乾燥) | 25g |
| ピーマン | 1/2個 |
| パプリカ(赤・黄) | 各1/2個 |
| ねぎ(みじん切り) | 大さじ1 |
| | しょうゆ |
| a 酢 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |

作り方

- ① うなぎの蒲焼きは7mm幅に切る。
- ② 春雨はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ ピーマンとパプリカは表面を焼いて、皮をむき、5mm幅に切る。
- ④ うなぎ、春雨、ピーマン、パプリカを混ぜ合わせて器に盛り、混ぜ合わせたaをかける。

うなぎには粘膜を保護する働きのある、ビタミンB₂がたくさん含まれています。うなぎには油が多く含まれていますが、サラダにして比較的あっさりといただける一品です。

豚ヒシ肉のくずたたき風

エネルギー
132kcal

塩分
1.8g

| 材料 | 2人分 |
|----------|--------|
| 豚ヒシかたまり肉 | 140g |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 適量 |
| トマト | 大1個 |
| オクラ | 8本 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| | a 酢 |
| だし汁 | 大さじ1/2 |

作り方

- ① 豚肉は薄く切ってたたきのばし、塩とこしょう、酒をふる。汁けをきって片栗粉を薄くまぶす。
- ② 沸騰したお湯に①を入れ、表面が透明になって浮いてきたら冷水にとってさまし、水気をきる。
- ③ トマトは皮を湯むきして、1.5cm角に切る。オクラは塩もみしてゆで、湯をきってさまし、縦半分に切る。
- ④ 器に②と③を盛りあわせ、混ぜ合わせたaをつけて食べる。

あっさりといただける一品です。お好みで、季節の野菜をプラスしていただくのも良いでしょう。
※口内炎ができているときは、冷やして食べるとしみやすいので注意しましょう。
★子どもには…
aのたれのかわりに、マヨネーズやドレッシングをかけても良いでしょう。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

●水分補給にスポーツドリンク！？ ～大切な水分補給～

スポーツドリンクは、体液と同じような電解質や糖分を含んでいて、水やお茶よりも早く体に吸収できるようになっています。濃度の違いによって、アイソトニック飲料、ハイポトニック飲料などに分けられます。

アイソトニック飲料は、体液と濃度をほとんど同じにしてあるということで吸収率を良くするという考え方でしたが、現在では研究が進み、体液より浸透圧が少し低いほうが、すばやく水分が吸収されるということで、ハイポトニック飲料に注目が集まっています。

アイソトニック飲料 : アクエリアス、ポカリスエット など

ハイポトニック飲料 : 激流、H₂O、ポカリスエットイオンウォーター、ポカリスエットステビア など

飲んだ水分が体内に吸収されるには20分程度かかるので、のどが渴いてから水分を補給するのでは遅いのです。普段から水やお茶を1回に200ml以下、定期的に飲むようにしましょう。屋外での作業や運動をする場合は、事前にアイソトニック飲料で補給し、運動中や汗が大量に出ているとき、高熱で汗が出ているときなどは、ハイポトニック飲料で補給するなど、状況に応じて使い分けると良いでしょう。アイソトニックも水で薄めると吸収が早くなります。

ただし、糖分が含まれているので、特にアイソトニック飲料を運動もしないのに毎日大量に飲むと食欲がなくなったり、肥満につながる場合もあります。水やお茶とうまく使い分けて飲みましょう。腎機能が衰えている方もナトリウムが含まれているため、注意が必要です。医師や薬剤師、栄養士に相談しましょう。

薬剤師からのミニ情報

禁煙補助剤について



7月からタバコが増税になりましたが、これを機に禁煙しようかな？
という人もいらっしゃるのではないのでしょうか。
そこで今回は禁煙補助剤についてお話します。

👉ニコチン代替療法とは？

禁煙補助剤には2種類あります。ニコチンパッチとニコチンガムですが、どちらもニコチン代替療法として使用されます。

ニコチン代替療法とは、タバコの代わりにニコチン製剤を用いてニコチンを摂取し、一定のニコチンを血液中に送り続けることで、ニコチン切れの離脱症状を軽減させる方法です。

もちろんニコチン製剤使用中の喫煙は、ニコチンが過剰になってしまうためいけません。禁煙がうまくいけば、その後ニコチン製剤の使用を中止します。

👉ニコチンパッチとニコチンガムの違い

| | ニコチンパッチ | ニコチンガム |
|------------|---|---|
| 特徴 | <ul style="list-style-type: none"> ●ニコチンを皮膚から吸収させる ●1日1回貼り替えるだけ  | <ul style="list-style-type: none"> ●ニコチンを口腔内頬粘膜から吸収させる ●常に携帯でき、吸いたくなれば使用できる  |
| 血液中のニコチン濃度 | 喫煙に近い状態 | 喫煙ほど高くない |
| 効果発現 | 遅い（3時間以降） | 早い（30分以内） |
| 主な副作用 | かぶれ | 口内不快、嘔気 |
| 入手方法 | 医師の処方 | ドラッグストアなどで販売 |

これまで保険診療として扱われなかったニコチンパッチも、2006年4月からは特定の医療機関で保険薬として使用することが可能になりました。喫煙を単なる嗜好の問題としてとらえるのではなく、ニコチン依存症という疾病として公的に認知されたのです。

しかし、すべての医療機関が禁煙治療の保険診療を行えるわけではありません。禁煙をしようと思ってもどこの医療機関に行ったらいいかわからない、もっと詳しく話が聞きたい！と思ったら、どうぞお気軽に薬剤師にご相談下さい。



★次回のテーマは、食物繊維を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>