



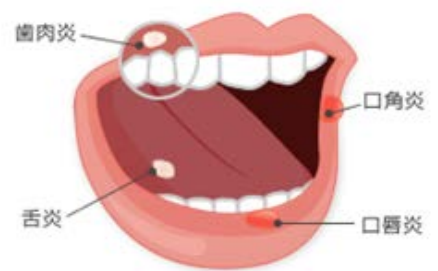
口内炎

～バランスのとれた食生活で口内炎を予防しよう～

☑ 口内炎とは？

口の中は、食事や呼吸、おしゃべりをするために常に外部と接しており、細菌・ウイルス・ほこりなどが付着・侵入する可能性が高い部分です。鼻や内臓に通じる「のど」ともつながっているため、部位により、様々な粘膜で覆われて防御されていますが、侵入した細菌などによって炎症を起こすことがあります。『口内炎』とは、ほおの内側や歯茎などの口の中や、その周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。

【いろいろな口内炎】



☑ 口内炎が起こるしくみと特徴

粘膜を正常に保つためのビタミンの不足、疲労やストレス、ウイルス感染や外的刺激などにより、たんぱく質分解酵素の一種のプラスミンが発生します。増え続けたプラスミンによって、炎症のもと（ヒスタミン）や痛みのもと（プロスタグランジン・ブラジキニン）が出て、血管を拡張します。炎症を起こすとむくみが起こり、痛みが発生します。炎症が続くと、粘膜の表面がただれて、びらん様になります。さらに、ただれた部分がえぐられ、口内炎ができます。

口内炎の特徴

名称	症状の特徴	原因
アフタ性口内炎	円形または楕円形の白っぽい潰瘍。何度も繰り返してできる場合は再発性アフタ性口内炎と呼ばれる。	・免疫力の低下 ・ストレスや栄養障害 ・口腔粘膜の損傷 ・ベーチェット病などの全身性疾患の症状 など
ウイルス性口内炎 (ヘルペス性口内炎・カンジダ性口内炎など)	赤くただれ、びらんを生じる。カンジダ性口内炎の場合は、口の中に白いこけ状の斑点ができる。	・単純ヘルペスウイルス ・水痘帯状ヘルペスウイルス ・コクサッキーウイルス A群 など
カタル性口内炎	一般的に水疱はすぐにつぶれて、潰瘍になる。潰瘍が良性でも、十分に治癒するまで痛み続ける。	・虫歯、入れ歯の不具合 ・口腔粘膜の損傷 ・やけど ・薬品の刺激 など
アレルギー性口内炎	アレルギー反応を起こし、口の中の粘膜に炎症が起こる。	・特定の食物 ・薬品 ・金属 など
ニコチン性口内炎	口の中の粘膜や舌に白斑ができる。	・喫煙の習慣

※口内炎にもたくさん種類がありますが、今回は食事と関わりの深い「アフタ性口内炎」についてみていきます。

口内炎予防のためのバランスのとれた食生活

偏った食生活によるビタミン不足で、口内炎が発生することがあります。緑黄色野菜をたっぷり取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。また、ビタミンB₂・B₆・Cを積極的に補って、免疫力を高めましょう。

ビタミンB群には『粘膜を修復する働き』があり、『細胞への抵抗力』も高めてくれます。これが口内炎の予防や治癒に役立ちます。中でもビタミンB₂は『皮膚や粘膜の栄養素』と呼ばれ、新陳代謝をサポートして、粘膜の健康を保っています。

また、口内炎は体調のバロメーターともいわれます。かぜや疲れなどで免疫力が落ちていると口内炎になりやすくなります。ストレスや疲れを感じたらゆっくりと休み、夜更かしや不規則な生活を送らないように気を付けましょう。



☆ビタミンB₂の多い食べ物

うなぎ、サバ、イワシ、ししゃも、さわら、しじみ、納豆、チーズ、牛乳、卵、ほうれん草など

☆ビタミンB₆の多い食べ物

キャベツ、大豆、大豆加工食品、バナナ、卵、ささみ、マグロ、サンマ、イワシ、玄米や押し麦など

☆ビタミンCの多い食べ物

柑橘系の果物、ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、キャベツ、かぼちゃなど

おすすめ一品料理

ほうれん草のチーズオムレツ

エネルギー	147kcal
ビタミンB ₂	0.29mg
塩分	0.6g



材料	2人分
ほうれん草	1株(30g)
卵	2個
ナチュラルチーズ(ピザ用)	20g
バター	10g

作り方

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って、3cm程度の長さに切る。
- ② 割りほぐした卵に①、ナチュラルチーズを加える。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を流し入れオムレツを作る。

口内炎が出来ているときは、刺激を与えないやわらかい食べ物がおすすです。オムレツは焼きすぎないように仕上げましょう。卵とチーズは、たんぱく質やビタミンB群が豊富です。ほうれん草には粘膜を丈夫にするビタミンAがたくさん含まれています。かぼちゃにはビタミンCが豊富です。ポタージュにすると冷めても美味しくいただけます。

かぼちゃのポタージュ

エネルギー	258kcal
ビタミンC	6mg
塩分	1.5g



材料	2人分
かぼちゃ	1/8個(400g)
玉ねぎ	1/4個(40g)
サラダ油	10g
水	150cc
コンソメ	小さじ2
牛乳	100cc
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃは種とワタ、皮を取り除いて適当な大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 水とコンソメ、かぼちゃを入れて蓋をしてコトコト煮る。
- ④ 15分ぐらい煮て柔らかくなったらミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に戻し、牛乳を加えて温める。温まったら塩、こしょうで味を調える。

～すずらんイベント情報～



5月16日(金)すずらん薬局船越店、20日(火)すずらん薬局本店で体組成測定会を開催しました。

普段なかなか測定できない体脂肪量や、筋肉量、基礎代謝量などを知ることができたと喜んでいただきました。
測定後に結果を見ながら、管理栄養士より食生活についてのアドバイスをを行いました。
測定することで、菓子類などの摂りすぎに注意することや運動の必要性などを理解していただく良い機会となりました。
定期的を開催していますので、是非参加してご自身の健康管理にお役立てください。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

6月28日男の料理教室、参加者募集中!

好評の男の料理教室を開催します。
今回は『中華：上級編』テーマは『蒸す』
只今、参加者募集中です!(締切6月14日)
日時：6月28日(土)
時間：10:00～13:00
募集人数：6名
参加費：1200円
※好評につき、募集人数を上回るときは抽選とさせていただきます。ご了承くださいませ。



体操教室 第3弾!!開催中!

ふないり鍼灸整骨院とすずらん薬局のコラボレーションの体操教室を開催中です。
見学の方も大歓迎!!
お気軽にお越しください。

♪時にはクイズをしながら
楽しく体を動かします♪



コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。
お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193
担当：出羽(でわ)



《すずらん薬局グループは、健康教室やサロンを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。》

*** 今月の「木曜カフェ・リリーベル」***

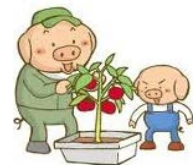
木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～3時ごろ



笑知Be(わらしべ)会活動中です!

すずらん薬局グループの食育推進プロジェクトとして『ミニトマト』を育てています。お茶を飲みながら、ミニトマトの成長を話しましょう♪
家庭菜園をされている方、ミニトマトに限らず野菜や花の成長をおしゃべりして園芸仲間を増やしませんか??

アドバイスも
お待ちしております!



過ごしやすい季節になりました。
散歩がてら、カフェに寄ってみませんか?
お一人でも気楽に来られるカフェです♪

☆スタッフ(矢田貝)から
ひとこと☆

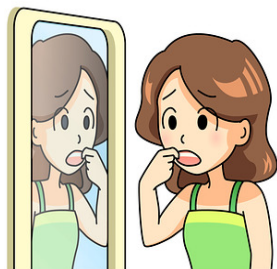


木曜カフェ・リリーベル

検索

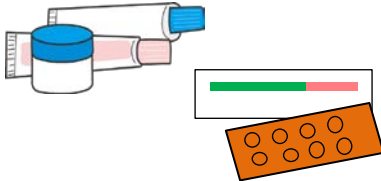

薬剤師からのミニ情報

～口内炎の薬について～



口内炎に使用される薬には、代表的なものとして以下の表の薬があります。

注意が必要な点は、口内炎の中で最も頻度が多いアフタ性潰瘍（赤く縁取られた2～10mm程度の丸くて白い潰瘍）の場合はステロイドの塗り薬や貼り薬で痛みを抑えることが出来ますが、ウイルス性やカンジダによる口内炎の場合は効果がなく悪化してしまうことがあります。なかなか治らない口内炎の場合は、別の治療法があるので医師に相談しましょう。

薬の分類	薬の効果	商品名
うがい薬(炎症を抑える)	薬の作用で炎症を抑えます。	アズノールうがい液など
うがい薬(消毒する) 	口腔内の細菌を減らすことで、細菌による炎症を抑えます。	イソジンガーグル液など
塗り薬、貼り薬 (炎症を抑える) 	患部を保護し、ステロイドによる免疫反応を抑える作用で痛みを軽減します。	デキササルチン、アフタッチ、ケナログなど
飲み薬 (皮膚や粘膜を正常に保つ) 	ビタミンが不足することで起こる口内炎の治りを早くします。	ビタミンB ₂ 、B ₆ 、C (フラビタン、ピドキサール、シナールなど)

《参考文献》今日の治療薬2014、ポケット医薬品集、口内炎の対策(第一三共ヘルスケアHPより)

★次回のテーマは、**夏野菜**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。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索