

日野町におられる医師・歯科医師・薬剤師などの方々から町民の皆さんへ
医療や公衆衛生の面からアドバイスいただくシリーズです

歯科金属アレルギーについて

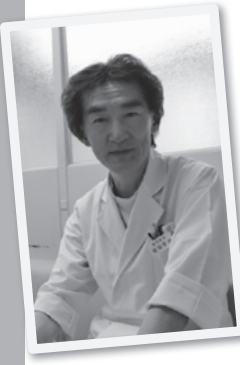
..... 日野記念病院 歯科医師 服部 愛彦さん

幼いころ、「チヨコレートを食べ過ぎると、にぎびがでる、肌が荒れるからほどほどに」と等と言われたことはありませんか？これ、ウソの様で実はホントの話です。バレンタイン症候群とも呼ばれるこの現象は、チヨコレートに多く含まれるニッケルという金属が引き起こす金属アレルギーが原因です。ここで思い当たるのが歯の被せ物等に使用する金属です。歯科では主に、金、銀、銅、パラジウム、コバルト、ニッケル、クロム、水銀等の金属を使用しますが、①コバルト、ニッケル、クロム②パラジウム、水銀③金の順でアレルギーを生じやすく（鉄、銀、チタンのアレルギーは通常見られない）、歯科金属材料は、アレルギーを引き起こす可能性があることを十分把握しなければなりません。

ピアス等で生じる金属アレルギーは、通常原因金属が直接接触している皮膚に症状が現れますが、歯科金属は口中に症状が現れることはまれで、全身皮膚症状として現れます（中でもアトピー性皮膚炎がアトピーと圧倒的で、掌蹠膿疱症、湿疹と続きます）。つまり、歯科金属アレルギーは、口中の金属が唾液

によりイオンとなって溶け出し、消化管から吸収された後、血行性に全身に運ばれ、到達した部位で汗等を介して炎症反応を起こす全身性接触皮膚炎と考えることができます。歯科治療で口中の被せ物を削つて数日後、湿疹等の皮膚症状が悪化をきたした場合は、金属切削粉を経口あるいは経気道摂取した結果であり、歯科金属アレルギーがほぼ確定します。

アトピー性皮膚炎が、ガイドラインにしたがった処置を行っても良くならない場合は、原因悪化因子のひとつとして、歯科金属が強く疑われることを考慮し、皮膚科やアレルギー科にて金属アレルギー検査を受けてみるのも一策でしょう。もし、ある金属に陽性反応が出て、かつ口中にそれと同一の金属が使用されていれば、その金属を口中から除去することにより既存の皮膚症状を軽減、消失させることが期待できます。



日野記念病院 日野町上野田200番地1 ☎0748-53-1201

みんなで支え合う国民健康保険

お薬手帳を活用しましょう！

薬局で薬を処方してもらつと、必ず「お薬手帳はお持ちですか」と聞かれます。皆さんはお持ちですか。きちんと薬局で使っていますか。

お薬手帳とは

今までに処方された薬の名前、飲む量、回数、飲み方、副作用などが記録されている手帳です。薬局などでもらうことができます。

どのように使うのか

名前や生年月日、アレルギー、これまでにかかった病気などを記入します。市販薬の服用やサプリメントについても記録しておくことが便利です。

医療機関や薬局などで薬をもらうときには、情報を記入したお薬手帳を必ず提示しましょう。お薬手帳を持参すると窓口負担が安くなることもあります。

なぜ必要なのか

お薬手帳に記録された情報は、医療機関や薬局で薬を処方するときの参考になります。服用している薬との飲み合わせ、アレルギーや過去にかかった病気による副作用などを確認できる大事な手帳です。

1冊にまとめましょう

薬局や病気ごとにお薬手帳を使っている方もいるようですが、薬局が違うからと分けてしまつては意味がありません。安全に薬を服用するためにも、お薬手帳は1冊にまとめましょう。

電子版のお薬手帳もあります

スマホなどで使える電子版のお薬手帳もあります。いつでも用法用量が確認できたり、使用方法を動画で確認できるなど、便利な機能もありますが、対応しているアプリケーションが薬局ごとに違つたため、利用している薬局で確認が必要です。

電子版のお薬手帳を使うときも、紙のお薬手帳を提示しましょう。

万が一の備えとして

災害などで、かかりつけの医療機関以外で受診しなければいけない場合などに、お薬手帳が活躍します。また、常に持ち歩くことで事故や急な病気のときなども自分が飲んでる薬の情報を正確に伝えることができ、治療がスムーズに受けられます。

『お薬手帳』を正しく活用しましょう。

問い合わせ先 ◆ 住民課 保険年金担当 ☎0748-52-6571

アルコールと生活習慣病

～ 飲み方を工夫して病気の予防を～

お酒は生活習慣のひとつとして親しまれている飲み物ですが、飲みすぎると肝臓病だけでなく、肥満、高血圧、高脂血症、高血糖(糖尿病)などの生活習慣病につながります。お酒の飲み方を工夫することで、重大な病気になる危険性を減らすことができます。

毎日飲む方、1日にたくさんの量を飲む方、飲み方を考えてみましょう。

お酒と生活習慣病

お酒のおつまみは、から揚げ、天ぷらなどの高エネルギーのものになりがちです。お酒自体のエネルギーとおつまみでさらに高エネルギーをとることになります。

また、お酒により食欲が増進し、飲みすぎや食べすぎによるエネルギーのとりすぎなどから、肥満、高血圧、高脂血症、高血糖(糖尿病)などの生活習慣病が起こります。

お酒の飲み方

お酒のおつまみは、野菜やきのこ、大豆、豆腐、魚、貝、鶏ささみ、鶏胸肉などを使って低エネルギーのおつまみにしましょう。肝臓に負担がかからないよう、休肝日を週2日にし、適量を心がけましょう。

お酒の適量

通常のアルコール分解能力をもった日本人の適量は、日本酒で換算して1合弱(1日平均純アルコール量で約20g)とされています。女性や高齢者はアルコールの分解能力が低いので、この半分くらいが適量です。

お酒の適量は種類によって違います

純アルコール約20gの目安(厚生労働省のホームページ アルコール 主な酒類の換算の目安から)

種類	ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎 アルコール度数 25度	ワイン
量	中瓶1本(500ml)	1合弱(180ml弱)	ダブル(60ml)	0.6合(110ml弱)	グラス2杯弱(200ml)

お酒を楽しく飲むために、定期的に健診を受けて自分の体のチェックをしましょう。

問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574

問い合わせ先 ◆ 住民課生活環境交通担当 ☎0748-52-6578

- ・ 詳しくは、資源ごみカレンダーをご覧ください。
- ・ 清掃センターへ直接搬入される場合は、必ず搬入許可書が必要です。事前に住民課生活環境交通担当までお越しくください。

◆ クリーンわたむき(日野清掃センター)
午前8時30分～正午、午後1時～4時30分
燃えるごみ、可燃性の粗大ごみ

◆ 能登川清掃センター
午前8時30分～正午、午後1時～4時30分
燃えないごみ、不燃性の粗大ごみ

年の瀬が近づき、大掃除などで大量のごみを一度に出すと、クリーンわたむき(日野清掃センター)や能登川清掃センターが大変混み合います。年末・年始にかけてごみを出す場合は、一度に出さず計画的に出すようにお願いします。

★捨てる前に

ごみとして出す前に、「まだ使えないか?」「資源として再利用出来ないか?」など、限りある資源の有効利用のためにも少しでもごみの量を減らすよう心がけてください。

くめざそう! 1世帯1日100gのごみ減量

年末年始のごみは 計画的に出しましょう

年末年始の予定 ※30日は15:00までに搬入してください。

	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
クリーンわたむき	○	○	○	← 休み →			○	○	
能登川清掃センター	○	○	○	← 休み →			○	○	