おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 16 —

毎月１回掲載

おだしか健康レポートリニューアル

小田原歯科医師会会長　安西　由充

あんざい・よしみつ　1967年生まれ、小田原市出身。日本歯科大学歯学部卒業。

これまで神静民報紙上で月1回歯科からの情報発信をしてきましたおだしか健康レポートを大幅にリニューアルすることになりました。

歯科の情報発信は小田原歯科医師会の学術委員会からの発信になります。今回は猛暑が予測されるこの夏を乗り切るための水分補給について解説しています。水分補給がうまくいかないと口の中の乾燥により様々な不具合が出てくることがあります。

新しい企画のひとつが小田原歯科医師会の行っている事業や関りの深い団体活動をご紹介していきます。今回は読者の皆さまの歯科のよろず窓口になる「地域支援歯科連携室」について、室長の西本幸仁専務理事に紹介していただきます。

来月からは小田原歯科医師会と関係の深い小児歯科と摂食嚥下リハビリテーションの教授による子ども歯や口の成長発育についてお知らせします。ぜひおたのしみください。

小田原歯科医師会 地域支援歯科連携室のご紹介

地域支援歯科連携室室長・専務理事　西本　幸仁

にしもと・ゆきひと　1972年生まれ、小田原市出身。東京歯科大学歯学部卒業。

「身体の調子が思わしくなくて歯科診療所への通院が難しくなった」「口の中がおかしいけどどこで診てもらえば良いのだろう」このような歯や口に関して悩んだ時に、皆さまならばどうしますか。小田原歯科医師会地域支援歯科連携室（以下、連携室）をご存じでしょうか。小田原歯科医師会では、住民の皆さまのよろず相談口として、平成27年1月に科連携室を開設し、専門職である歯科衛生士が日々業務にあたっています。実は、おだしか健康ラボの連載当初から連携室の連絡先を併載しております。

連携室の仕事

もともとは往診や訪問診療といった診療所に通えない人の窓口を考えていたため、今でも診療所に通えない方の問い合わせが一番多いです。本人やご家族からの問い合わせはもちろんですが、様々な病院の連携室と連携関係にあるため病院からの問い合わせも少なくありません。問い合わせを受けた後は、対応が可能な会員を紹介することになります。

往診や訪問診療を行っていると、もう少し手前の段階で対応できればと考えることになります。様々な教室やサークルといった保健活動に対する相談を行ないコーディネートしております。

また、高齢者を対象にしていた相談も子育てや子どもの口の中のトラブルに対する相談も多くなり、皆さまの要望に応えるべく日々対応しています。

・往診や訪問診療をしてほしい
・こんな症状はどうしたらよいか
・サークルや教室で話を聞きたい
・どこで健診をすればよいか

などなど。

まず連携室にご相談ください。

▽月曜日から金曜日
▽午前9時～12時、午後1時～5時
▽電話・ファックス・メールで対応しています

歯と口腔に関わるご相談、往診・歯科訪問診療のご相談は

一般社団法人小田原歯科医師会
地域支援歯科連携室　まで

TEL/FAX 0465(49)1319

月～金　午前9時～正午　午後1時～午後5時

熱中症対策に飲んでいい飲み物とは

小田原歯科医師会学術担当理事　柏木　勢

かしわぎ・せい　1967年生まれ、小田原市出身。東京歯科大学歯学部卒業。歯学博士。

いよいよ梅雨も明け、夏のレジャーシーズンも到来し、皆さまも4年ぶりにさまざまな夏休みの計画をしていらっしゃると思います。ところで皆さまはお出かけの時やスポーツで汗を大量にかいた時に、何を飲みますか。水でしょうか、お茶でしょうか、それともスポーツドリンクでしょうか。

スポーツドリンクは水分を速やかに補給し、汗で失われたナトリウムやカリウムなどの電解質も補うといわれています。一方で熱中症や下痢などの脱水症状の時に勧められる経口補水液というものがあります。実はスポーツドリンクと経口補水液の成分はナトリウム、カリウム、ブドウ糖とほとんど一緒で、これらが含まれている量の違いによりスポーツドリンクと経口補水液に分かれているのです。

経口補水液誕生の経緯

今から50年ほど前、東パキスタン（現バングラディッシュ）は内戦状態が続き、難民キャンプでは3人に1人が死亡するほど、コレラが猛威をふるっていました。コレラに罹るとナトリウムイオンを多量に含む便が出てしまうことによる脱水症で死にいたることがあります。この難民キャンプにアメリカのジョンホプキンス大学研究所から経口補水液を持った医療班が救助に向かいました。この医療班は3700人の患者に経口補水療法を実施し、コレラによる死亡率を30%から3・6%にまで改善させました。その後、経口補水療法は世界中で注目され、WHO（世界保健機構）の集計によれば、現在年間100万人の小児がこの療法による恩恵を受けています

過去、水分は大腸で吸収されるとされていました。ところが、小腸でナトリウムイオンとブドウ糖が吸収される際、これに伴って水も吸収される仕組みが発見され、糖分と食塩を同時に与えれば、小腸から水分と栄養分を補給できることが研究により解明され、これが経口補水液の開発につながりました。

体内への吸収の仕組み

経口補水液の最も大事なところはブドウ糖の濃度を全体の2%にすることです。この割合にすることで、水分や電解質およびブドウ糖の体内への吸収が極めて効率よくでき、点滴するのと同じような効果があります。この割合はこれより低くても高くても体内吸収効果は低下するといわれています。

人間の体液に近いといわれている生理食塩水の塩分濃度は0・9%で、市販されている500ミリリットルのボトル中には4・5グラムの食塩が入っています。経口補水液はその半分から4分の1の濃度が良いといわれ500ミリリットル中に食塩が約1～2グラムが含まれています。

これに対してスポーツドリンクはナトリウム、カリウムの入っている量が経口補水液の半分以下で身体に必要な電解質の量に達していません。その代わりブドウ糖が経口補水液と比べて2倍含まれています。これではスポーツの時に飲んでも、体内に必要な電解質も不足している上に吸収効果も低くなってしまっています。

これにはスポーツドリンクは味（おいしさ）を重視したためにブドウ糖（糖分）を意図的に増やしているという背景があります。ですからスポーツや炎天下での仕事での熱中症対策のための水分補給はスポーツドリンクではなく経口補水液の方が効果的です。とはいえ、スポーツドリンクは手に入りやすく、おいしくて飲みやすいという利点があります。スポーツ時の手っ取り早い水分補給には適していることになります。ただし、スポーツ時以外で日常的に飲むことは、むし歯の発生を引き起こす可能性があります。飲む頻度と量を考えましょう。

経口補水液を作ってみよう

さて、この経口補水液ドラックストア等では500ミリリットル約200円で販売されていますが、家庭でも作ることができます。作り方は表1を参照してください。コストは約30～50円程と市販のものよりもはるかに安く作れます。汗をかいただけなら、①②のみでいいですが、下痢や嘔吐がある場合は③④も入れた方がより効果的です。ブドウ糖のスティックと1～2グラムの塩を入れたチャック付きポリ袋をカバンに入れておけば、急な脱水症状にも500ミリリットルのミネラルウォーターを買えばすぐに作ることが出来ます。

正しい水分補給はのどが渇いたときは水か麦茶。汗をかいたときは中程度の梅干しひとつと水、もしくは0・1～0・2%の塩水、脱水症状が感じられるようだったら、経口補水液と使い分けましょう。市販のスポーツドリンクは清涼飲料水であり、あくまで嗜好品であることを忘れないでください。また脱水症に効果的な経口補水液も健康なときに飲み過ぎると塩分過多となりますので注意してください。

今回のまとめ！

○スポーツドリンクは糖度が高いので、飲みすぎるとむし歯の原因に
○経口補水液は自分で簡単に作ることができる
○経口補水液は飲みすぎると塩分過多になるので適度な量を

表１　簡単経口補水液の作り方

水 500ml に
①　ブドウ糖　10g
②　食塩　1～1.5g
③　重曹　1g
④　レモンかオレンジの絞り汁
汗をかいたときは ①と②のみ　下痢や嘔吐があるときは③と④を加える。

小田原歯科医師会事務局

一般社団法人小田原歯科医師会は、小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の歯科医師会会員で構成されています。このホームページでは、一般社団法人小田原歯科医師会が主催、後援または協力している事業とそれに関する情報やお知らせを紹介しています。

TEL.0465(49)1311　FAX.0465(49)1551

〒250-0875　小田原市南鴨宮2-27-19

https://odawara-dent.or.jp/

小田原歯科医師会　検索