

山田クリニック ぽすと

平成27年 2月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

診察室から

先月に続いて認知症の話です。認知症を診断するためには、物忘れの度合いを調べる質問型の検査と、脳の形や働きを調べる機械を使った検査とがあります。どちらか片方だけの検査で認知症を診断することは難しく、両方の検査を組み合わせ、さらに周囲の方の話を聞いて、総合的に認知症かどうかを判断することが必要です。CTやMRIだけを行って、『あなたは認知症になっている』とか『このままなら認知症になる』などと説明をする医師は、絶対に信用しないでください。さて、質問型の検査ですが、簡単なものから複雑なものまでたくさんありますが、もっとも良く使われているのは長谷川式認知症スケールと呼ばれるもので20個の質問があり、30点満点のテストで20点以下なら認知症の可能性があると判断できます。このテストは、ほかのテストに比べて簡単で、診察室でも必ず行っています。次に、脳の形を見る検査ですが、これは認知症で起こる脳の萎縮(脳みそのやせ具合)を見るのが目的です。年齢をとると誰でも脳がやせますが、認知症の場合には特定の場所のやせが強くなります。この特定の場所のやせ具合を判定するのがVSRAD(ブイエスラッド)と呼ばれる検査法で、アルツハイマー型認知症の診断には欠かせない検査法になっています。今回はもう少し検査の話が続けます。

健康コラム

インフルエンザの予防と歯磨き

今年もインフルエンザが大変に流行っています。インフルエンザの予防として、ワクチン接種はもちろんのこと手洗いうがいの徹底はよく知られることですが、実は歯磨きも効果が有ります。

1. ウイルスの粘膜侵入を予防 口の中には、ウイルスが簡単に侵入しないように、粘膜をガードしているタンパク質の膜があります。この膜は、歯垢などから発生する酵素によって破壊されやすいため、歯磨きをすることによって、この膜を守り、ウイルスが粘膜に侵入するのを防ぐことができますと言われています。

2. 発症率が10分の1になる例も 奈良県歯科医師会高齢者歯科保健委員会の調査によると、歯磨きを徹底することにより、インフルエンザ発症率が10分の1に激減したという報告があります。また、2009年の新型インフルエンザ流行の際に、子供たちの感染拡大を防いだのも歯磨きだと言われています。

予防に効果的な歯磨きのポイント

1. 舌も磨く 歯磨きをする際は、舌の上にも多くの細菌がいるため、忘れずに一緒に磨きましょう。
2. 朝起きてすぐ磨く 朝の口内は、夜に繁殖した細菌でいっぱい。そのまま食事をすると、細菌やタンパク分解酵素の大部分を飲み込むことになり、ウイルスを体内に取り込みやすくなってしまいます。そのため、インフルエンザの予防には、朝食前に歯磨きをするか、うがいだけでもして、菌を外に出すように意識しましょう。うがい手洗いはもちろん、歯磨きもプラスして、インフルエンザを予防しましょう！

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	山田	山田	山田
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	×

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30

ご連絡

インフルエンザの流行る時期となりました。急な発熱時には最寄の医療機関にかかりましょう。うがい手洗いで予防を！！

