元気レター

2022年 10月

厳しかった残暑もようやく過ぎ去り、体を動かすには最適な季節になりました。しかし、油断は禁物。普段運動に慣れていない体を急に動かすのはけがのもと。準備運動はしっかり行いましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスします。ぜひご利用ください。

ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：　1歳９ヵ月の息子が遊んでいて、突然激しく泣き出した。痛いのか腕を動かさないので、急いで病院へ行った。肘内障の診断だったが、一度起こすと何度も繰り返すことがあると言われて不安だ。どのような時になりやすいのか、予防法はあるのか、今後の心構えとして、受診の目安も教えて欲しい。

A：　肘内障とは、肘の靭帯がずれて肘関節が脱臼しかけている状態です。靭帯が十分に発達していない 1～6歳頃の子どもに起きやすいです。咄嗟に子どもの手や腕をつかんだ際が一番多いです。しかし転んで手をついたり、肘を捻ったり、寝返りを打ったり、遊んでいる最中など、何が原因か分からず起こることもあります。確かに繰り返しやすいお子様もいますが、成長するにつれ、肘関節を取り巻く靭帯がしっかりしてくることで、その心配はなくなります。

予防策としては、中々難しいかとは思いますが、不意に腕を引っ張らないことです。受診に関しては、肘を曲げたり動かしたりしているうち、自然に元に戻る場合もありますが、放置によって整復が難しくなることがあるのと、骨折の可能性が全くない訳ではないので、気づいた時点で整形外科を受診してください。夜間であれば救急外来となります。まずは受診が可能かどうか、病院に連絡をしてください。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

歯周病は、歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素が原因で歯肉に炎症が起き、歯を支える骨が溶けていく病気です。

丁寧に歯磨きをしているつもりでも、歯肉と歯の境目である歯周ポケットには歯ブラシが届きづらく、歯垢が溜まっていきます。清掃が行き届かない状態が続いていくと、細菌が停滞し歯肉に炎症を起こします。虫歯と異なり痛みが出ないことが多く、気づかないうちに進行し、歯肉からの出血や膿が出たり歯がぐらつき、最後には歯を抜かなければならないほど重症化することもあります。歯肉の腫れや出血するなど異変に気づいたら、早めに受診をしましょう。

歯周病は口腔内の病気にとどまらず、全身にも影響を及ぼします。炎症によって生じる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞など、様々な病気の発症や悪化の原因となったり、早産・低体重児出産を招くこともあります。予防は日々の丁寧な歯磨きが基本ですが、電動歯ブラシやフッ素入り歯磨き粉、洗口液を併用することにより、プラークの付着を防止する効果が期待出来ます。歯間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシといった補助道具が便利です。

また歯周病は自覚症状に乏しいため、定期的に検診を受けることによって早い段階からの治療と予防を継続していくことが大切です。

ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！

専用電話番号　0120-929049