

歯ぐき下がり



サンスターの1万人以上を対象とした調査で、40代から歯ぐき下がりに悩む人が急増することがわかったそうです。60代では実に40%以上の方が悩んでいるといいます。そんななか、歯ぐき悩みを前面に押し出した歯みがき剤が増えてきたことを日経ヘルス2023年秋号が紹介していました。

花王の「PureOra36500 薬用ハグキ高密着クリームハミガキ」のねっとりとした質感は、歯みがき剤というより“マッサージクリーム” 研磨剤が含まれていないため、じっくり時間をかけて歯ぐきをマッサージできます。このねっとりとした処方、歯ぐきの抵抗力を高めるといふ抗炎症成分を歯ぐき細胞にしっかりと届けられるそうです。

サンスターは、歯周病予防ブランド「ガム」から、歯ぐき下がりや腫れなどを伴う歯周病予防商品「ガム ハグキラボデンタルペースト」を9月から展開しています。歯ぐきの炎症が進むと、歯ぐき細胞を分解する物質が過剰に分泌されますが、その物質までアプローチする処方です。

ライオンが2014年から展開する「システムハグキプラス」シリーズは人気を集め、気になる8つの機能を一本にした製品を昨年から発売しているとのこと。



歯周病菌はどんな人の口の中にも存在しています。ケアが不十分だと、口内の細菌叢のバランスが崩れて歯周病菌が増殖し、ハグキの炎症を引き起こされます。さらに炎症が進むと、組織が破壊され「ハグキ下がり」につながるそうです。「ハグキ下がり」で歯の根元が露出すると神経に刺激が伝わり、知覚過敏にもつながってしまいます。

1度下がったハグキは戻らないので、いま下がっていないところを維持するため歯周病の予防のケアが重要。ハグキ下がりやハレなどを伴う歯周病予防を早め早めに取り組むことが重要であると考えると、サンスターオーラルケアマーケティング部の佐藤祐樹さんは語っていました。

①「システム ハグキプラス プレミアム ハミガキ よくばりな美白」

歯を白くする、歯周病(歯肉炎・歯周炎)予防、歯がしみる痛みを防ぐ、虫歯予防、歯石沈着予防、口臭防止など8つの機能。高濃度フッ素1450ppm配合。販売名「システム CKb」、医薬部外品。95g、1080円(編集部調べ)。問/ライオン

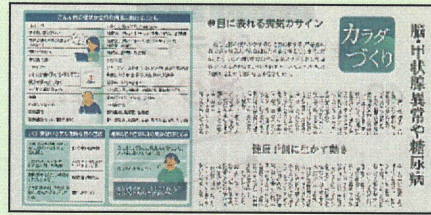
②「PureOra36500 薬用ハグキ 高密着クリームハミガキ」

歯ぐきマッサージに特化したクリームタイプ。歯ぐきの抵抗力を高めるといふ抗炎症成分β-グリチルレチン酸配合。日本初のつけかえ式容器の歯みがき剤。高濃度フッ素1450ppm配合。医薬部外品。115g、1595円(編集部調べ)。問/花王

③「ガム・ハグキラボ デンタルペースト」

殺菌剤CPC(塩化セチルピリジニウム)、サンスター史上最大濃度の抗炎症成分β-グリチルレチン酸を配合し、歯ぐきの炎症や歯ぐき分解物質の働きを抑えて歯周病(歯肉炎・歯周炎)を予防。フッ素1450ppm配合。医薬部外品。85g、935円。問/サンスター

目に表れる病気のサイン



年を重ねれば少々の見えづらさは当たり前と考えてしまいがちです。しかし、こうした不調の中には体の病気のサインとして表れているものがあると2023年11月4日付の日経新聞が伝えています。

こんな目の症状が全身の病気に関わることも

目の症状	可能性がある主な全身の病気
かすみ、見えづらい	糖尿病、サルコイドーシス、梅毒、脳梗塞、脳腫瘍
視界に動くものが見える (飛蚊症)	糖尿病、サルコイドーシス、ベーチェット病、 脳梗塞、脳腫瘍
視野が欠ける	糖尿病、脳梗塞、脳腫瘍
急な視力低下	性感染症
ドライアイ	シェーグレン症候群などの膠原病、重症筋無力症
まぶたが重く下がる(眼瞼下垂)	重症筋無力症、脳梗塞、脳動脈瘤、脳腫瘍
眼球が揺れたり動く	脳梗塞、多発性硬化症
モノが二重に見える	甲状腺疾患、脳腫瘍、脳動脈瘤、重症筋無力症
充血	淋病などの性感染症、膠原病
まぶたが腫れる	甲状腺疾患
目の痛み	副鼻腔炎、脳梗塞、脳腫瘍
目が疲れやすい(眼精疲労)	更年期障害、歯周病、虫歯、重症筋無力症、うつ病

「目は全身を映す鏡」といわれ、目以外の病気でも目に不調が表れることがあります。よく知られるのが糖尿病です。

大阪大学脳神経感覚器外科学眼科学の西田幸二教授は「目の奥にある網膜の血管は体の中でも細く、動脈硬化の影響が出やすい」と説明しています。

そのため、糖尿病や高血圧などで動脈硬化が進むと、目のかすみや見えにくさなどの症状が出る可能性があるということです。

一般には健診などで先に全身の病気が見つかることが多いのですが、中には目の不調を訴えて眼科を受診し、病気が発見されるケースもあるといいます。

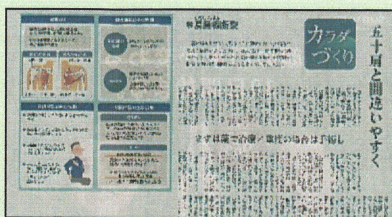
眼科の診察で初めて判明することが多い病気には、甲状腺機能亢進症などの**甲状腺疾患**があります。「症状は、まぶたの腫れや、物が二重に見えるなどで、これは眼筋や目の周囲の脂肪の炎症が原因で起こる。女性に多いのが特徴だ」と西田教授は語っています。

実は目は血管を唯一直接見ることができる器官で、様々な生体情報庫の宝庫でもあります。命にかかわるケースもあるので、違和感を覚えたら眼科などを受診して下さいと記事には書いてありました。

すぐに受診が必要な危険な目の症状

突然目の前が真っ暗になり、数分～数十分で元に戻る	脳梗塞の前触れ
大量のクリーム状の目ヤニと白目の充血	淋病により角膜に穴があく可能性
片目がかすんだり視野が欠けたりする	脳腫瘍や脳梗塞
夕方になると目の疲れが増し、まぶたが下がってくる	重症筋無力症

五十肩と間違いやすい肩腱板断裂



肩に痛みが生じて、思うように動かせない。中高年でそんな症状があるときは、いわゆる五十肩で自然に治るだろうと思われがちですが、肩の腱板が切れる「肩腱板断裂」が原因の可能性があると2023年11月11日付の日経新聞が伝えていました。



腱板とは肩甲骨周辺の筋肉と上腕骨をつなぐ4つの腱の総称で、肩関節を安定させてスムーズに動かす働きを担っています。中高年の肩の痛みは、肩関節に炎症が起きて痛む**肩関節周囲炎**(いわゆる五十肩)とされることが多いですが、年齢が高くなるほど、**腱板断裂**を起こしているケースが増えてくるそうです。

若いうちは仕事やスポーツなどで肩を酷使したり、肩を強打するケガをしたりしない限り、腱板が切れることはほとんどないそうです。しかし、加齢によって腱板が劣化してくると、転んだ拍子に手をつくといったことでも切れやすくなるといいます。

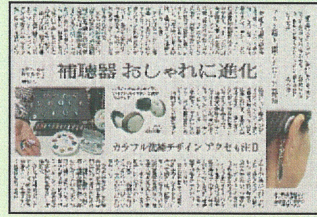
東邦大学医学部整形外科学講座の池上博泰教授は「70歳以上の4人に1人は腱板断裂があるものの、その約6割は無症状という調査報告もある。片手をお尻に当て、肩の前方(腱板の付着部)をもう一方の手の指2本で押してみたとき、圧痛があれば腱板断裂の可能性があると話しています。

池上教授は「心筋梗塞や心臓弁膜症で左肩が痛むこともある。肩の痛みや気になる症状があるときには、肩関節を専門とする整形外科医の診察を受けてほしい」と呼びかけています。

腱板断裂の主な特徴

- 転倒など何らかの外傷によるきっかけがある
- 腕を上げ下げする途中で痛みや引っかかるような違和感がある
- 肩関節が固くなる拘縮はあまりなく、可動域はそれほど制限されない
- 手をお尻に当て、肩の前方(腱板の付着部)をもう一方の手の指2本で押してみると圧痛がある

補聴器おしゃれに進化



日本補聴器工業会(東京)が昨年約1万4000人に行った調査では、難聴を自覚している人のうち、62%が医療機関を受診せず、補聴器利用者は15%にとどまっています。使わない理由(複数回答)は「わずらわしい」(57%)、「難聴がそれほどひどくない」(40%)が多く、「**恥ずかしい**」も25%ありました。

東京医療センター聴覚障害研究室長で耳鼻咽喉科専門医の神崎晶さんによると、難聴を放置すると脳に届く情報や刺激が減り、認知症のリスクが高まるとの研究結果もあります。「早期から補聴器を使えば、コミュニケーションが促進され生活の質も高まる」と指摘しています。



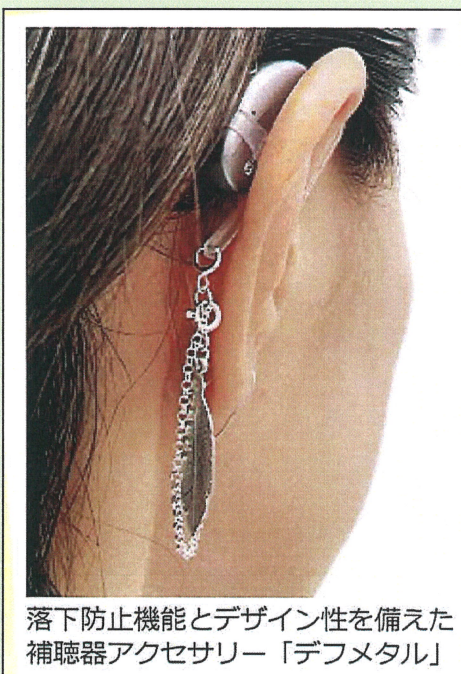
カラフルな補聴器の数々 (ブルーム有楽町店で)

そんな補聴器がスタイリッシュに進化していると2023年11月11日付の読売新聞が伝えています。

東京都千代田区の認定補聴器専門店「**ブルーム有楽町店**」では、カラフルな商品がそろっています。デンマークのブランド「**ワイデックス**」の耳掛け型補聴器はピンクやブルー、ベージュなど13色の品揃いです。ドイツ発の「**シグニア補聴器**」の耳あなに差し込むタイプは、ワイヤレスイヤホンのような洗練されたデザイン。「白」「黒」「シルバーと黒の組み合わせ」の3種類あります。耳の形に合わせるオーダーメイド品なら8色から選べます。



ホワイトの耳あなタイプ。ワイヤレスイヤホンと変わらぬ見た目=シグニア補聴器提供



落下防止機能とデザイン性を備えた補聴器アクセサリ「**デフメタル**」

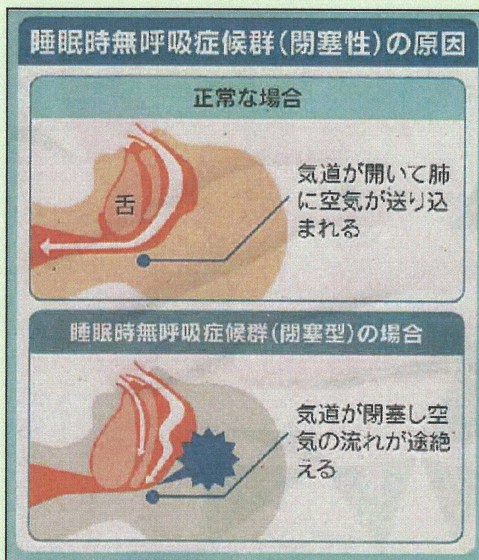
補聴器の脱落を防ぐアクセサリにも注目が集まります。フィンランドの「**デフメタル**」は、シルバー素材の羽根モチーフのピアスやイヤークラフを補聴器につなげて使います。

補聴器を使い始めたデザイナーの女性が「**おしゃれ**として楽しみたい」と開発しました。欧米の若い女性を中心に人気となり、今夏から「**ワイデックス**」を通じ日本でも販売が始まりました。シンプルなイヤークラフタイプを愛用する30代の男性会社員は「このアクセサリがきっかけとなり、補聴器を使っていることを話す場面が増えた」といいます。

睡眠時無呼吸症候群



寝ている間に呼吸が何度も中断する**睡眠時無呼吸症候群(SAS)**は、日中の眠気などを引き起こすだけでなく、循環器の病気とも深い関係にあることを2023年11月18日付の日経新聞が伝えていました。



睡眠中に呼吸が止まったり浅くなったりする睡眠時無呼吸症候群。気道の空気の流れが10秒以上止まった状態を「**無呼吸**」といい、それが1時間に5回以上あれば**睡眠時無呼吸**とされるそうです。

無呼吸が頻繁に起こると睡眠の質が悪くなり、起床時の頭痛や倦怠感、日中の急激な眠気などが起こり、交通事故などの原因となります。加えて最近では睡眠中の無呼吸が全身に影響を与え、高血圧などの生活習慣病や心房細動、心筋梗塞、脳卒中といった、命に関わる重篤な病気の発症や悪化に関与する点も注目されています。

代表的な治療法は「CPAP(シーパップ)療法」と呼ばれる経鼻的持続陽圧呼吸療法です。鼻に装着したマスクから気道に空気を送り続けて、就寝中の気道の閉塞を防ぎます。他に、軽症の場合は歯科装具(マウスピース)によって上気道を広く保ち、いびきや無呼吸を防ぐ治療もあります。

