

正しく深呼吸して、体脂肪を減らそう

日経ヘルス

Health

11月
11月号

6月号
2009年

【最新号】11月号も「お茶と水」がテーマ

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ が決め手!

体脂肪の燃やし方

【最新号】11月号も「お茶と水」がテーマ

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

正しい代謝 解毒 ココロ
が決め手!

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

水とお茶で便秘むくみ解消

お茶と水が、お肌のコンプレックスを解消

喜び&怒りヨガでやせる!

口内炎を確実に早く治す 新しい対処法が登場

効くNEWS 2

のみ薬、ステロイド貼付薬… 口内炎に効く市販薬が続々

口のなかにボツと白いただれができ、食べ物が触れるたびに痛むのが口内炎。通常は1〜2週間自然に治る身近な症状だが、これまでに効果的な対処法がなかったため、「治るまでひたすら我慢」という人がほとんどだった。しかし、最近では新タイプの市販薬が登場。レジーザ治療などの方法もある。積極的にケアしよう。

そもそも、口内炎ができるのはなぜか。「口の中は、常に適切な条件にさらされている」と話すのは、順天堂大学病院の新谷節子。口の中が乾燥したりすると、様々な温度の食べ物、飲み物が直接入ってくるため、急激な温度変化にも耐えなければならぬ。魚の骨など鋭利なものでも傷つけられることがある。「体力が低下したりすると、口の中が乾燥したりすると、傷ついた粘膜を修復する能力が低下し、常在菌の口の中に常在菌が増え、炎症が起きる」と新谷教授は言う。

痛みが強くて食事ができなくなったり、不快感が強いなど、日常生活に支障をきたす場合は、積極的にケアしたい。

市販薬も続々登場し、セルフケアの選択肢が広がっている。例えば、薄い円盤状のパッチを炎症が起きている場所に貼って使う「ステロイド配合貼付薬」(パ

ッチ薬)は、絆創膏のように傷口をカバーしてくれるので、痛みが緩和されるほか、薬剤が唾液で流れる、長く患部にとどまるため、効果が高い。2006年に市販薬となり、手軽に手に入るようになった。

のみ薬にも新タイプが出てきている。これまでののみ薬は、粘膜の修復を助けるビタミン剤が主だったが、2008年には、トクケキサム配合で炎症の原因となる酵素を抑える新薬品も登場した。

のどが痛いときに使うおなじみのうがい薬も、意外と有効だ。「うがい薬は殺菌作用が強いため、常在菌の数を減らして炎症を抑えてくれる」と新谷教授は説明する。

こうしたセルフケアで症状が良くなる場合も、耳鼻科や歯科などの医療機関を受診し、より殺菌作用の強い医薬用の錠剤などを処方してもらうのもお薦め。

「薬料の治癒で使うステロイド貼付薬」は、炎症が起きている場所を貼れば、すぐに痛みがおさまるとチューリップ薬料の視田繁見院長は説明する。かかりつけの薬剤師に相談してみよう。

症状がひどい場合は大きな痛みが誘発される可能性がある。下のチェックリストに当てはまるなら、口腔外科を受診しよう。(香川直樹・科学ライターの)