

そよかぜだより

2019
1月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



一月(睦月)

更年期障害とは

新年あけましておめでとうございます。

今季は暖冬で、例年よりも暖かく過ごしやすいですね。ですが、空気は乾燥しています。乾燥した空気の中では、風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染しやすいとなります。しっかりと予防を行い、元気に過ごしましょう。

今年も健康に気を付けて実の多き一年にしたいですね。院長はじめスタッフ共々、精一杯診療いたしますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

成人の日

成人の日は、1948年に「1月15日は、おとなになったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日」と法律で定められました。

現在成人の日は1月の第2月曜と制定されています。しかしおめでたい事とはいえ、何故成人の日を祝日にしたのでしょうか。一説によると、戦後物資も食料も足りない時代で一番乏しいとされていたのは「人材」でした。良い「国家」を作っていくためには、国民自身が成長していかなければならないと考えた当時の役人たちは、「こどもから大人になった自覚を持ってほしい」と願ってこの日を祝日にしたそうです。このように成人の日に込められた先人の想いを知ることが、成人になる第一歩なのではないでしょうか。

今回は、更年期障害についてお話します。更年期は一般的に四十五歳〜五十五歳の間に始まり二年から七年続きます。更年期になると、加齢に伴う卵巣機能の低下によって卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)の量が減ります。エストロゲンが減ると脳は盛んに卵巣刺激ホルモンを分泌し卵巣からエストロゲンを分泌するように促します。

しかし、更年期を迎えた卵巣は必要な量のエストロゲンを分泌できないため、エストロゲンの減少と卵巣刺激ホルモン増加によりホルモンバランスに乱れが起こります。これにより、体のほてり(ホットフラッシュ)、大量の発汗(スウェーティング)、情緒不安定、頭痛、めまい、耳鳴り、月経の停止などの症状が現れます。これが、更年期障害ですが、ホルモンバランスだけが原因ではありません。更年期の時期には、子供の独立、夫の定年退職、親の介護など急激に生活リズムが変わる時期でもあり、生活環境の乱れや精神的ストレスによっても更年期障害があらわれます。

また、更年期障害は、歯周病を進行させてしまう要因があります。それは、口腔乾燥症です。女性ホルモンの分泌が低下することにより、自律神経のバランスが乱れるため、唾液の分泌量が減ります。これにより、むし歯や歯周病の原因となる細菌が活発になり、口臭あるいは歯周病の症状を進行させます。

更年期障害の症状を自覚した場合は、まず病院での受診をお勧めします。治療法としては、現在ホルモン注射によるホルモン補充療法が一般的だと言われています。人によっては、生活習慣の見直しをすることで症状の改善がみられる方もいます。また、歯周病を予防するためには、日々のブラッシングや歯科医院での定期チェックを受けることが大切です。唾液の分泌をよくするためには、よく噛んで、ゆっくりと食事をとることが大切です。また、唾液腺マッサージをすることで唾液の促進になり、むし歯や歯周病の進行をおさえる効果があります。

御神籤(おみくじ)

古代においては国の祭政に関する重要な事項や後継者を選ぶ際に神の意志を占うために籤引きをすることがあり、これが現在の神籤の起源とされている。現在の神籤は参詣者が個人の吉凶を占うために行われるもので、これは鎌倉時代初期から行われるようになったそうです。「大吉・吉・中吉・小吉・凶」等の吉凶の語で書かれる。この順で運勢がよいとするのが基本だが、「大吉」の次を「中吉」とし、区分けを増やして「大吉・吉・中吉・小吉・半吉・末吉・末小吉・平・凶・小凶・半凶・末凶・大凶」とする神社も存在するそうです。引いた後の神籤を、境内の木の枝などに結ぶ習慣がある。神様との「縁を結ぶ」として木に結びつけられるようになったそうです。

院長より

新年あけましておめでとうございます。年明けから寒さが増して冬本番と言いたいくらいですが、多くのスキー場では雪不足で悩ませているようです。例年に比べると温かい冬な様です。

とは言っても寒いですが、寒いと身体の異常を訴える方が多くなります。温める事や身体が温まる食べ物や温かい料理で摂取するのが一番いなのです。

寒さは自律神経にも大きく影響します。血圧が高くなったり、唾液が出なくなったり、汗をかかなくなったり、肩が凝りやすくなったりします。そのほかに物の感じ方をつかさどる近く神経ではこの時期古傷が痛んだり、しびれたり、感触が違ったりといった症状が多く出ます。さらに身体の動きをつかさどる運動神経は筋肉が硬直し、普段通りの動作が行われなくなったり、力いっぱい運動ができなかったりします。これらには徐々にストレッチ運動で身体を温める事が大切です。このような事を留意しながら今年一年健康つらに頑張らせます。