



## お口のトラブル 口内炎

いつの間にか口の中に出来ている口内炎。食事をしたり、会話をする時に痛くて困った経験をされた方も多いと思います。今回はそんな困った存在、口内炎についてご紹介します。



### ① 口内炎の特徴

口内炎は、その名の通り、口の中やその周辺の粘膜におこる炎症の総称です。主に頬の内側をはじめとする広い範囲に発生する炎症で、多くが痛みを伴います。ひとつだけでなく、いくつもできたり、長引く場合もあります。

口は、食事や呼吸、会話などで外部に接する器官だけに、ほこりや細菌、ウイルスなどの影響を受けやすく、口内炎を引き起こす原因もあらわれる症状もさまざまです。

### ② 口内炎の症状

口内炎の症状は痛みや腫れ、ただれや出血など、軽度なものから重度なものまで症状もさまざまです。

口内炎とひとくくりに呼ばれていますが、いろいろな症状があります。

食事がしみややすいものの痛みがあまり強くない、粘膜に赤い腫れ

やとところどころにポツポツと斑点や浮腫ができるのは、比較的軽度の口内炎と言えます。

重度になると、びらんと呼ばれるただれや、白い膜が覆ったり、盛り上がりやえぐれた穴や水疱ができる場合もあります。

### ③ どうして口内炎が出来るの？

口内炎は栄養バランスや、生活習慣の乱れが引き金になります。

口内炎ができる原因は、まず栄養バランスや生活習慣の乱れによって、抵抗力がダウンし、口の粘膜が弱ってしまうこと。そして不適切な歯みがきや合わない義歯、火傷などによる傷が引き金になります。加齢やからだの不調、薬による影響も、口内炎を起こしやすくなる原因です。

また、ビタミンB群の不足が招く場合もあります。忙しい生活で食事が不規則になり、栄養バランスが崩れてしまうと、すぐに口内炎ができるという方も多いのではないのでしょうか。健康には、バランスよく食べることが大前提ですが、栄養素の中でも特にビタミンB群は口腔など粘膜の健康に大きく関係しています。

代謝に関わるビタミンB2が不足すると、口内の炎症、唇のひび割れなどの原因に。さらに免疫のビタミンといわれるビタミンB6が

足りない状態では、細菌の影響を受けやすくなり、口内炎を招きやすい状態になってしまいます。



口の中の粘膜は、代謝を繰り返して、常に新しく生まれ変わっています。しかし、たまった疲れや睡眠不足が続くうちに代謝が滞りがちになり、粘膜の再生力がダウン。荒れやただれといった潰瘍が口内の表面にできてきます。

特定の菌の繁殖や傷からの感染が口内炎になることもあります。もともと私たちの口の中には、無数の常在菌や微生物が生息し、互いに牽制しあいながら健康的なバランスを保っています。しかし、さまざまな原因でバランスを崩すと口内環境が変化。特定の菌が繁殖して腫瘍性の口内炎ができてしまいます。



### ④ 口内炎の対策と改善

口内炎を早く治したいときは、

- ・生活環境の改善
- ・身体を休ませる
- ・歯磨き＆うがいを心掛ける
- ・胃に負担をかけない食事をとる

- ・ビタミンB群の摂取
- ・市販されている薬を使う
- ・医療機関への受診

以上のことが大切です。口内炎治療を目的とし、薬局などで購入できる医薬品には、うがい薬や塗り薬、貼り薬、スプレー薬、内服薬などがあります。痛みの軽減や治癒を早めることが期待できますので、症状がつかない場合には試してみるとよいでしょう。



市販の外用薬(塗り薬など)には抗炎症成分である「トラネキサム酸」や「グリチルレチン酸」、生薬の「紫根エキス」などが含まれています。内服薬には主にビタミン成分が配合されています。薬剤師に相談しながら症状に適したものを選んでください。

また、口内炎は放っておくと危険なものや他の病気が関係していることもあります。気になる症状が現れたり、なかなか治らないときは早めに医療機関を受診しましょう。

(牛込秀)



# コロナ禍での断捨離

だんしゃり

コロナ禍により自宅での時間が増えたことで、片付けや断捨離に意欲が向かう方も多いのではないのでしょうか？

断捨離は、モノへの執着に気付き、手放すことで自分を見つめ直してより良い人生をいきるための術でもあります。

## 断捨離の心への効果

断捨離をすることで、ストレス軽減や自己肯定感のアップなどといった以下のような効果も期待できます。

### ●【今】の自分を見つめ直す機会になる

身の回りのモノの多くは、手に入れたのも自分、持っているのも自分。また、もう使わなくなった・いらなくなったと思ってしまう自分、捨てるのも自分です。今の自分には不要なモノと今必要なモノを見極める中で、自分自身の価値観が浮き彫りになっていき、今の自分の状態や心の内を見つめ直すことが出来ます。



### ●ストレスが軽減し癒される

人は情報の8割を目から得ていると言われます。いらぬモノに囲まれていれば、それだけストレスを感じてもおかしくはありません。断捨離で今の自分が必要なモノ・今の自分が気に入っているモノだけに整えることで、日常から感じるストレスが軽減し、お気に入りのモノに囲まれることで癒し効果が期待できます。



### ●思考・感覚・感性を取り戻せる

不要なモノが多ければ、それだけ思考や感覚・感性は濁りやすくなるものです。散らかった机では、仕事を始める気になかなかならなかったり、集中できなかつたり、アイデアが浮かびにくくなつたりするのと同じです。断捨離でモノを整えれば、思考や感覚・感性がクリアになるでしょう。

## 災害への備えはどうする？

コロナ禍により断捨離を考えた。でも、コロナや災害などにより、万一に備えて普段以上に食料品や備品を所有しておきたいと考える方が多いかと思えます。

備蓄としていつもより多めにモノを買うのがダメということはありません。ただし、家族構成や生活スタイルを考慮し、必要なものをリスト化するなどして計画的に買いましょう。

反対に良くないのは、衝動的な買い溜め行動です。「ニュースで〇〇が品薄になると聞いたから」などの理由で漠然とした不安を抱いて過剰な買い物をしてしまう……。これは、いわば思考停止の状態です。無計画にモノを買い込むと、収納しきれなくなつたり、食べきれなくて捨てることになつたりしてしまいます。



ついつい余分にモノを買いたくなくなってしまう方は、「その買いたい物は不安からくる行動なのか、それともきちんと考えた結果の意図がある行動なのか。」レジに並ぶ前に、もう一度考えてみてはどうでしょうか。

欲しい？

必要？



自宅で過ごす機会が増えた今、断捨離は家をもっと快適な空間にするためにぴったりな方法なのではないでしょうか。

また、断捨離を通して今の自分に必要なモノをあらためて考えることで、「今の自分のベストな状態とは」を見つめ直すきっかけにしてみませんか。

(關口由)

参考：断捨離でもっと心地よい自分へ。断捨離の効果・具体てきなやり方



## 編集後記

今年の3月で我が家の飼い猫(まる)が3才になります。まるは母が年に一度花見に訪れる神社で保護しました。

桜の木の下に紙袋が置いてあり、嫌な予感がしつつ覗いたら、目も開いていない、へその緒がついた子猫が……。

その日から数時間おきに粉ミルクをあげ、体を温め、ハムスターほどの大きさだったのが、今では家じゅうを走り回るほどに元気に育ちました。

コロナ禍で、ペットの需要が増えているというニュースをよく見ます。

同時に、繁殖しすぎて手に負えなくなった猫屋敷や引越の際にペットを捨てる話も聞きます。

縁あって保護した命、これからも大切にしたいです。

(牛込麻)

