宮川薬局健康ニュース 2026/5月号 (No. 504)

発行者：仙台市青葉区桜ヶ丘2-2-11 宮川季士　022-279-5420　https://4193.com

暑い季節に進行しやすい老化現象

これから暑くなると熱中症の予防のためにと思って、糖分が入っているスポーツドリンクをこまめに飲んでいると、虫歯の前段階である歯の脱灰が進行するといわれています。脱灰とは、歯のエナメル質の内部から、歯の成分であるカルシウムやリンが溶け出している状態のことです。しかし、歯の脱灰は、唾液の働きによって再石灰化され、溶かされた歯の成分は元に戻ります。ですから唾液の分泌が低下したドライマウスや、水分不足で口の中までパサついているような状態が続くと、再石灰化が追いつかず、虫歯になりやすくなるのです。たとえ虫歯になっていない白い歯でも、歯周病から歯ぐきがグラつき、歯を失う結果となることがあります。歯周病では歯ぐきの中にある歯槽骨が溶けていくので、これはやはり骨の問題と言えます。

オクラは夏の身体に必要？

ネバネバ食材が身体に良いと言われ、納豆やメカブと共にオクラもよく紹介されています。薬膳では腎を補う食材です。腎の水分保持能力が低下すると、水分不足に対する耐性が弱まり、熱中症になりやすくなります。暑い季節に旬を迎える食材は、夏の身体に必要な食材なのです。

膀胱炎は女性に多い

膀胱に細菌が入って炎症を起こします。泌尿器科、婦人科、内科などに受診し、抗菌薬を服用すると３日～１週間程度で改善します。水分を充分にとるようにすると治りやすくなります。症状は頻尿、排尿痛、排尿後の残尿感、下腹部痛、血尿などです。女性は、男性と比べ尿道が短いこと、細菌がいる肛門と尿道の距離が近いことから膀胱に細菌が侵入しやすい。膀胱炎のサインがあったら腎盂腎炎に進行しないよう、早めの受診をお奨めします。膀胱から入った細菌が尿管を経て、腎臓と尿管の接続部である腎盂に侵入、腎臓が炎症を起こすのが腎盂腎炎です。悪寒、高熱、腰痛、脇腹の痛みなどの症状がみられます。発症したら抗菌薬を１～２週間飲み続けます。水分をしっかりとって治します。

赤ずきんダイアリー

登場人物　赤ずきん：恵美　4193：季士

私は赤ずきん、お店の倉庫の整理をしていた4193が手に大きな荷物を持ったまま、足元が見えないので危ないなあと思っていたら、何かにつまづいて前方に投げ飛ばされた格好に。持っていた荷物のおかげで手や顔面は無傷でしたが、木製のテーブルに左のおでこを思いっきりぶつけました。目から星が出たけど出血もせず、大きなたんこぶが。脳内出血しなくて良かったわ！