

4月より限定的にスタート！

「無痛分娩」

出産時の痛みについては、昔からいろいろな表現があり、例えば“鼻の穴からスイカを出すみたいな痛み”、“生理痛の100倍位の痛み”などなど、これから出産する方にとっては大きな不安材料かもしれません。しかし実際には痛みの感じ方には個人差があり、耐えられる痛みだったと言う方も多くいます。日本では10年ほど前から「無痛分娩」を希望する妊婦さんが多くなってきました。「無痛分娩」は麻酔を使用しますが、「無痛」とは言うものの出産時の痛みをまったく取り除く訳ではありません。痛みを緩和し産婦さんの負担を和らげる出産方法の一つです。当院では実施に当たり、無痛分娩の方法やリスクについて理解していただき、より安全な出産を目指してまいります。

産婦人科医師 橋本一郎



日本最初の無痛分娩

現在妊婦さんの多くが既に「無痛分娩」という言葉に接したことがあることでしょう。無痛分娩とは鎮痛という医学的介入を行い、分娩における痛みを軽減する(完全に痛みが無くなるわけではありません)ことです。皆さんは与謝野晶子という女性をご存知でしょうか。国語や日本史で習ったことがあると思います。明治から昭和初期に活躍した歌人で、与謝野鉄幹主宰の雑誌「明星」に短歌を発表し、高い評価を得ました。その与謝野鉄幹とは

略奪婚で結ばれ、その後に第一歌集「みだれ髪」を発表。「やわ肌のあつき血汐にふれも見でさびしからずや道を説く君」という情熱的な短歌が最も有名です。明治浪漫主義に新時代を開き、長詩「君死にたもうことなかれ」は反戦詩として広く知られています。その彼女こそが日本で最初に無痛分娩を受け、出産した女性です。与謝野晶子は鉄幹との間に12人の子をもうけており、自身の難産を「悪龍となりて苦しみ、猪となりて啼かずば、

人の産み難きかな」と詠んでいます。その5人目の出産時(1916年3月)、順天堂大学で「無痛安産」を受けており、その様子を随筆「我等何を求むか」に記しています。その方法とはドイツより持ち込まれたパントポンスコボラミン(麻薬と鎮痙剤の合剤)を筋肉注射し、痛みを取り除くというものでした。与謝野晶子はその効果を「さながら熟した栗の実が風に吹かれて殻から落ちるやうに自然らしく、殆ど苦痛らしい苦痛を感じずに産をした」と表現しています。

担当医の近江湖雄三は「専念懇意にして居る或る有名な女詩人が此の方法で安産され、常に有名な人だけあってその模様が新聞に出ると此の産法についての質問が諸方面から頻々と来て居る」と与謝野晶子効果があったことを伝えています。

主治医の産婦人科医であり医学者の近江湖雄三は、1912年与謝野晶子が当時フランスにいた鉄幹に会いに行く船旅で、ドイツ留学の目的で同乗していました。その4ヵ月後体調不良の与謝野晶子を診察し妊娠と診断。彼女に帰国を促しました。その後彼はミュンヘンで無痛安産を学び、帰国後に与謝野晶子にそれを施しました。彼はまた与謝野鉄幹、晶子の詩の門下生でもありました。その蔵書が1953年昭和女子大学に譲渡され、それを母体として1975年与謝野文庫が創設されています。

その後なぜか無痛分娩は日本で定着せず、ほとんど行われていない期間が長くありました。そして欧米で広まった硬膜外麻酔による無痛分娩は1990年代より次第に普及し、最近の10年で急速に行う施設が増えてきました。そしてコロナ禍で立ち会い分娩が制限を受けるようになると、パートナーに支えてもらえない不安から無痛分娩を希望される方が大幅に増加しました。

当院の無痛分娩

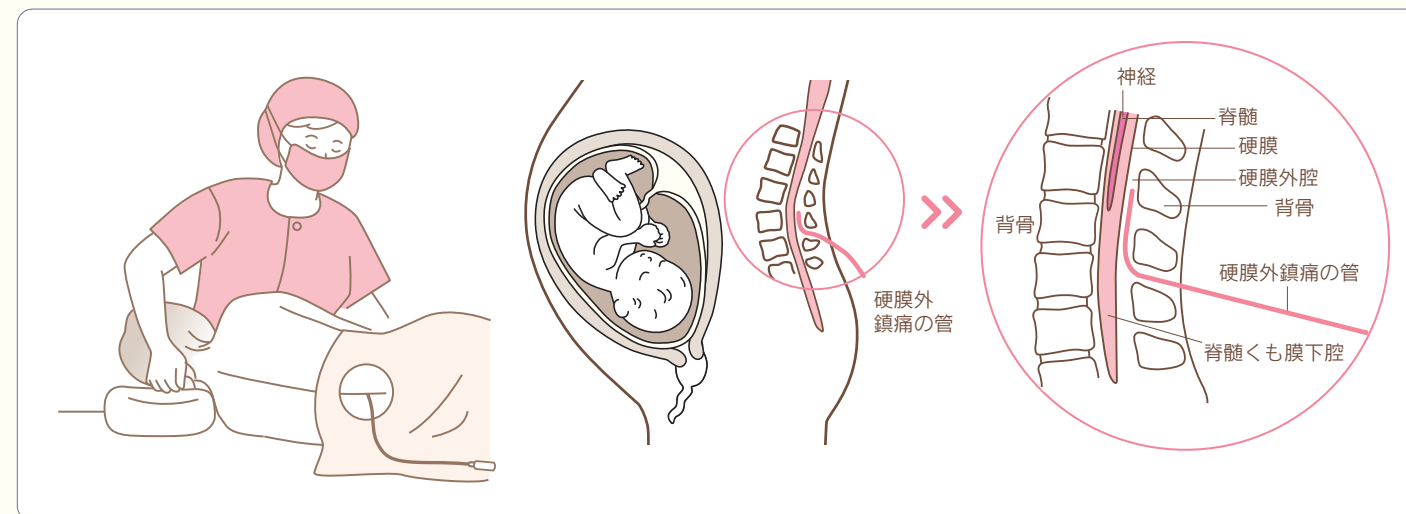
無痛分娩にはいくつかの方法がありますが、硬膜外麻酔という方法が一般的です。出産に伴う子宮の収縮や産道の広がりに伴う痛みは、脊髄を通して脳へと伝えられます。無痛分娩に用いられる硬膜外麻酔は区域麻酔と呼ばれ、身体の一部を麻酔し、痛みを和らげる方法です。子宮や産道から伝わる痛みを脊髄で遮断するため、出産時の痛みを効果的に取ることが可能となります。麻酔中は妊婦さんの意識は保たれます。分娩時に自力でいきむことができるよう、完全な痛みの消失を目指すのではなく、痛みを制御し安全に分娩することを目指すため和痛分娩とも表現されます。

2022年度の医療施設調査によると、わが国では742施設(全分娩取り扱い

施設11.6%)で無痛分娩を実施しており、その2023年の実施率は全分娩の13.8%であったと報告されており3年間で約2倍に増加しています。欧米の多くの国では全分娩の半数以上に無痛分娩が行われてきました。当院でも無痛分娩実施に向け産科医師、麻酔科医師、看護スタッフの研修、トレーニングを行ってきました。そしてこの4月より経産婦に限り、週1症例と限定的ですが無痛分娩を開始しました。その方法は妊娠38週から39週のタイミングで計画分娩を行います。陣痛促進剤で陣痛を誘発しつつ、腰からカテーテル(薬が入っていく細い管)を挿入します。カテーテル挿入の手順は以下の通りです。

【カテーテル挿入手順】

- ①分娩台／手術台の上で横になり背中を丸くする。
- ②背中を消毒し、腰の辺りに局所麻酔を行う。
- ③カテーテルを挿入し、麻酔薬を注入しても膜下迷入になっていないか確認する(試験投与)。
- ④数回に分けて麻酔薬を注入し、目標の領域で鎮痛効果が得られているか確認する(初期投与、コールドテスト)。



規則的に陣痛が来て妊婦さんが「痛みを和らげて欲しい」と希望した時に、状況を判断してカテーテルに専用のポンプをつなぎ麻酔薬を投与し無痛分娩を開始します。麻酔開始後は血圧計や心電図、パルスオキシメーター、胎児心拍モニターなどで母体と胎児の状態を確認し、分娩進行だけでなく麻酔効果や有害事象などを定期的に確認します。麻酔効果は保冷剤を当てて確認します。へその上くらいまで冷たさの感覚が鈍くなっていると陣痛や分娩の痛みは十分緩和されます。数10分で効果が現れますが、経過中に麻酔のカテーテルがずれて麻酔の効果が変化することや、左右で麻酔の効果が異なることがあります。それらによって鎮痛効果が望めない場合は、カテーテルの位置調整や入れ替え、麻酔薬の追加を行うことがあります。これらの処置により想像しうる最大の痛み(＝無痛分娩ではない陣痛の痛みのピーク)を10とするなら3以下までに抑えます。痛みが強いと感じた場合は自分で麻酔薬を追加投与できます(PCEA)。ただし安全性を配慮して連続投与ができないような仕組みになっています。分娩進行して来るとPCEAの追加だけでは鎮痛が不十分になることがあり、その場合は別にレスキュー用の薬を使用することで痛みを緩和する場合もあります。カテーテルは出産後の処置が終わってから抜去します。

無痛分娩の利点は痛くない分娩、産後の回復が早いことが期待されます。分娩に対する恐怖や痛かった記憶が少なくなり、次の妊娠へ前向きな気持ちが芽生えることも期待されます。

しかし、無痛分娩にはいくつかの欠点や副作用もあります。十分注意していても起こる合併症(偶発症)には下記のようなものがあります。

起こり得る副作用や合併症

- 分娩遅延**：分娩が停滞することがあります。その場合、吸引分娩になる確率が高まります。ただし、帝王切開術になる確率は上昇しないと報告されています。
- 血圧低下**：無痛分娩を開始した直後に血圧が低下することがあります。点滴を増やしたり、血圧を上げたりする薬を使用するなど、適切に対応することが必要です。
- 胎児心拍数の低下**：無痛分娩を開始した直後に赤ちゃんの心拍数が低下することがあります。胎児心拍数が回復しない場合には、緊急帝王切開術を行うことがあります。
- 頭痛**：局所麻酔の影響で分娩後に頭痛を起こす可能性が1%程度あります。この頭痛は立ったり座ったりすると強くなるので、授乳が辛いと感じることがありますが、多くは一週間以内になります。頭痛がひどい場合には、積極的な治療もあります。
- 発熱**：硬膜外麻酔の影響で38℃以上の発熱を起こすことがあります。
- かゆみ**：麻酔薬の影響でかゆみを感じる場合があります。多くの場合、我慢できないようなかゆみではありません。
- 腰痛・下肢の神経障害**：腰痛や下肢の神経障害は、分娩後に稀にみられる合併症です。麻酔により下肢の神経障害が生じることもありますが、無痛分娩との直接の因果関係のない分娩そのものに起因するものもあります。
- 排尿障害**：無痛分娩に伴って一時的に排尿障害が起こることがあります。

極めて稀な重篤な合併症

- 局所麻酔薬中毒**：局所麻酔薬の過量投与や、血管への注入などが原因で起こります。初期症状として口のしびれや耳鳴りが起こります。血管内投与の場合は痙攣が起こることもあります。適切な初期対応で重篤になるのを防止する必要があります。
- 高位・全脊髄くも膜下麻酔**：硬膜外麻酔で使用するカテーテルがくも膜下に迷入することにより起こります。局所麻酔薬使用後、急に足が動かなくなったり、腕までしびれが広がったり、息が苦しくなるような症状が起こります。適切な初期対応で重篤になるのを防止する必要があります。
- 硬膜外血腫・膿瘍**：硬膜外麻酔で、背中に針を刺すときやカテーテルを抜くときに、硬膜の外に血腫(血のかたまり)ができて、神経を圧迫することがあります。硬膜外膿瘍は、カテーテルを入れたところに発生するうみのかたまりです。血腫と同様に、神経を圧迫して感覚や運動を麻痺させることがあります。起こった場合は画像診断と整形外科手術による除去が必要となります。
- 薬剤アレルギー・アナフィラキシーショック**：薬剤に対するアレルギーが原因で起こります。適切な初期対応で重篤になるのを防止する必要があります。

胎児への影響

- 分娩時に吸引分娩や子宮圧迫が増えることにより、胎児への負担が増える可能性があります。
- 母体に陣痛促進剤を使うことによる過強陣痛のために低酸素となる可能性があります。連続した胎児心拍モニターを行います。

- 母体に麻酔薬を使うことにより陣痛が微弱となり分娩時間が延長し、そのため胎児への負担が増える可能性があります。
 - 胎児の状態が悪く急いで分娩が必要なケースで、陣痛を感じないためうまく努責がかけられないことが考えられます。
- 無痛分娩は胎児に対して良い影響を与える訳ではありません。胎児の安全の確保のため無痛分娩を中止することもあります。生理的なお産でないために出生しからの適応に時間がかかり入院加療が必要となることもあり、母児同室や退院が予定通りにいかない可能性があります。新生児科医が24時間対応できませんがNCPR(新生児蘇生法)研修を定期的に開催し、すべての助産師・看護師は新生児蘇生に精通し、実践できるスキルを保有しています。

分娩に関するリスク

- 痛みが抑制されているため、異常な痛みを伴う病気(子宮破裂や常位胎盤早期剥離)の発見が遅れる可能性があります。
- 産後の子宮収縮が弱く、吸引分娩の影響もあり、産後出血が多くなる可能性があります。

当院では、予定を立てて行う計画無痛を行います。初産婦は無痛分娩に関係なく計画通りに分娩が進まないことが多いため、経産婦のみを無痛分娩の対象としています。経産婦でも計画分娩の前に破水や陣痛のため無痛分娩が行えないケースもあります。麻酔を行わない手術はほぼあり得ませんが、無痛分娩は経腔分娩に必須なものではありません。他の患者さんの緊急帝王切開などのマンパワー不足などで、ご希望に沿えない場合がありますこと何卒ご了承ください。

入院後の流れ

- ①内診で子宮頸管熟化を評価し(子宮口が軟らかく開いているかどうか)、分娩誘発の方針を決定します。
- ②点滴確保後に硬膜外麻酔カテーテルを挿入します(分娩誘発と前後することがあります)。
- ③分娩誘発
 - 1)入院時の頸管熟化が良ければ入院翌日朝より陣痛促進薬の点滴による分娩誘発を始めます。
 - 2)熟化不良であれば入院した日の午後に小さいバルーンによる拡張を行い(その処置だけで夕方以降に分娩進行することもあります)、次の日朝9時から陣痛促進薬の点滴による分娩誘発を開始します(大きめのバルーンに入れ替えて頸管拡張することもあります)。
 - 3)痛みが強くなった自覚と内診所見で総合的に判断して麻酔管理を開始します(しばらく痛みを我慢することがあります)。
- 頸管熟化が不十分の場合には、計画無痛の入院を後日に延期することや自然陣発後の対応になることがあります。
- 誘発刺激を行っても有効な陣痛にならず分娩がほとんど進行しない場合があり、一旦退院して陣発待ちになることがあります。

硬膜外麻酔中の過ごし方

無痛分娩中は以下のような制限事項があります。

- 歩行**：麻酔による運動神経麻痺で歩行中に転倒する危険があります。麻酔開始後は原則としてベッド上安静とします。
- 排尿**：無痛分娩中はベッド上安静となるのでトイレにいけません。また麻酔による影響で排尿困難になることがあります。必要に応じて尿道に細い管を入れて導尿します。
- 食事**：麻酔中は絶食で点滴を行います。水・お茶・スポーツ飲料は飲むことが可能です。

無痛分娩費用は、無痛分娩・麻酔管理料として通常の分娩費用に加算します(¥100,000)。緊急帝王切開になった場合やカテーテル挿入ができて麻酔管理ができなかった場合には、それまでの管理料として一部負担金を徴収します。また、再入院時に無痛対応した場合にはさらに追加となります。

最後に

無痛分娩はすべてのお産に必要なわけではありません。しかし、妊婦さんの分娩時の選択肢の一つとして、今後ますます重要になってきます。その選択を当院では可能な限り安全に提供できるよう、今後とも努めてまいります。



I'll answer that question.

私がお答えします

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか？このコーナーでは患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院の適任スタッフがお答えするコーナーです。

?

出産を予定していますが、産後の気になることが増えてきました。妊婦さんからの“よくある質問”などがあれば聞かせてください。



妊娠・出産もさることながら、とくに出産後については未知のことだらけ…、皆さんからおたずねが多いことを改めてお伝えいたします。

?

“母乳とミルクはどっちがいい”

母乳には免疫向上、消化が良い、コストがかからないという利点があります。一方、ミルクには母親以外の人授乳を代われる、外出時に便利などの利点があります。母乳とミルクのどちらにも、赤ちゃんが育つために必要な栄養分は十分含まれています。どちらがいいとは一概には言えませんが、お母さんの体調やライフスタイルに合わせて、快適に続けられる方法を選ぶことがポイントです。



?

“赤ちゃんとの一日の過ごし方は？泣き止まないときはどうすれば？”

生まれたばかりの赤ちゃんは昼夜の区別がついていないため、昼夜問わず3～4時間ごとの授乳が必要になります。生後3ヵ月頃から昼間は活動的で夜は長く寝ようになり、生活リズムが少しずつ整ってきます。授乳やおむつ替えをしたのに泣き止まないという悩みも出てくると思いますが、赤ちゃんが泣く理由は授乳やおむつ以外にも、ねむい、おなかが張ってしんどい、抱っこで安心感が欲しい、体温が不快(暑すぎる・寒すぎる)など様々あります。原因を特定することはなかなか難しいですが、これらの要因を一つひとつ確認しながら対応することが大切で、それにつきます。



?

“出産後にメンタルが崩れる？落ちやすいってホントですか？”

出産後は、ホルモンの急激な変化や、出産による疲労などの影響、慣れない育児などが重なり精神的に不安定になりやすいです。一時的なことがほとんどですが、中には「産後うつ」になってしまうこともあります。特に産後1ヵ月は、できるだけ赤ちゃんとお母さんの身の回りのことを中心にして適度に休息が取れるようにしたいものです。出産前から、ご家族やお友達など周りの方と話し合っておきましよう。不安のある方は、公的なサポート制度もありますので、早めに市の保健師さんに相談しておくのも良いでしょう。



?

小池病院では「育児相談室」を設けているとお聞きしました。



当院の育児相談室では、産後健診(2週間健診・1ヵ月健診)で赤ちゃんの発育・授乳状況・お母さんの体調などを確認しています。お母さんが困っていることや赤ちゃんのことで気になることなどについてもお話を伺っています。産後の入院中だけでなく、ご自宅に帰ってからもお母さんやご家族が安心して育児ができるようサポートさせていただきます。「授乳がうまくできない」、「赤ちゃんの体重の増えが気になる」など、どんなことでも気軽にご相談ください。また、授乳中はいつでも乳腺炎になるリスクがあります。当院にも母乳外来がありますので、少しでも乳房の違和感があるときは早めにご相談ください。

* * * * *

入院中に母子同室をして、赤ちゃんとの生活がある程度イメージできていても、実際自宅に帰って生活してみると、また違った疑問などが出てくる場合があります。困った時は、電話相談や育児相談室、産後健診時などを利用してなんでもお気軽に相談してくださいね。

受診の目安は、妊娠中にお渡しするパンフレット『元気な赤ちゃんを迎えるために』の、産後の異常と赤ちゃんの異常の項目を参考にしてください。なにかおかしいなと感じたら、早めにできるだけ日中の診察時間内に受診しましょう。

?

“出産後の生理はいつから始まりますか？”

一般的に、母乳育児をしていない人は産後2ヵ月程度、母乳育児中の人の場合は産後3～5ヵ月以降に月経が再開することが多いと言われていますが、もちろん個人差も大きいです。無月経であっても排卵している可能性はあるため、月経再開前の性交渉で妊娠することもあります。そのため、家族計画についてはご家族とよく話し合っておきましょう。



私がお答えしました



助産師
平野 愛子

今回は医事課の山添さんです。よろしくお願いします。

早速ですが、ご出身はどちらですか？
また、経歴も教えてください。

高知県出身で、大学までは高知県に住んでいました。大学卒業後、高知県のロジスティクス会社に就職し、転勤で愛媛県や岡山県、広島県など中四国エリアでの勤務を経験しました。そこで事務職や営業職、配送業務に従事し慌ただしい毎日を送っていました。その中では新規センターの立ち上げ業務や新規事務所への移転など、様々なことが経験できました。その後、小池病院への入職を機に福山へ移住し、現在に至っています。

なぜ異業種から病院の医療事務に転職されたのですか？

コロナウイルスの影響があって労働環境が悪化したため、転職活動を始めました。その中で、今後は社会貢献度が高く、環境の変化があっても需要のある仕事へのチャレンジを考えました。医療業界に興味を持ったのは、親族に医療従事者が多かったことも影響していると思います。異業種からの転向ということで、自身の強みのパソコンスキルを活かせる医療事務を選びました。

仕事の内容について教えてください。

厚生労働省や福山市などの行政機関への提出書類の作成、レセプトコンピュータおよび電子カルテのマスタメンテナンスなどを主に行っています。福山市への報告義務のある書類作成や厚生局への施設基準の申請や院内整備、電子カルテへの新たなマスタの登録、レセプトコンピュータとの連携など様々な業務に携わらせていただいています。

また最近では、「無痛分娩」の開始にあたり受付方法の選定や基礎フォームの作成、実運用に至るまでを橋本先生や上長とともに作り上げました。新たな取り組みに参加させていただくことができ、貴重な経験ができたと感じています。

もしも医療事務に就かれていなかったら…

パソコンスキルが強いという話をしたので、業種は違ってでも事務系の仕事をしていたと思います。事務といっても総務や経理、人事などの業務の経験はなく、どちらかといえば営業事務かな…、漠然とですが。実は営業事務的なことをしていた時期があり、その時にデータの分析などを行い、エクセルの関数などを勉強することができ自身の強みにする

Close up

＼この人に注目！／

ここは、当院で働く全スタッフの中から、毎回一人にスポットを当て、より深く自分の仕事やプライベートについて、また本人の視点での“小池病院”とは、などを語ってもらうコーナーです。

医事課 山添 康史
YASUSHI YAMAZOE



ことができました。また、電子カルテや予約システムの業者さんと連絡を取る機会があるのですが、IT関連も面白そうだなと思っています。

さて、休日の過ごし方や趣味などはいかがですか？

毎日ゲームをしたりと、インドアな生活を送っていた時期もあったのですが、最近では旅行をしてその土地の名物を食べることや、スポーツジムに通い身体を動かしたりしています。スポーツジムに通い出してからというもの、筋トレに夢中になってしまいました。家にダンベルやバーベルセットを購入して上腕二頭筋や上腕三頭筋、大胸筋を主に鍛えています。以前はランニングに夢中になり、福山マラソンにもエントリーしたのですが、膝の痛みがあり断念しました。有酸素運動はやり過ぎると身体の筋肉量が落ち、代謝も低下して太りやすい体質になるというネットの情報を見て、走らなくて良かったと思うくらいに現在の趣味は筋トレになってきていますね。筋トレを通してトレーニングだけでなく食事にも気を付けないといけなと感じるようになり、ラーメンや揚げ物、お菓子などは食べなくなりました。今では鶏肉ばかり食べてタンパク質を補給しています。また、自分で料理するようになってから、新しい料理を作ることも楽しみになりました。今は「深夜食堂」を見てポテトサラダばかり作っています。将来の目標として体脂肪率10%を目指



しています。上半身のトレーニングだけでなく下半身のトレーニングも取り入れて、内転筋や外転筋、ハムストリングスを鍛えていきたいと考えています。

最後に当院のアピールをお願いします。

当院では今年の4月より「無痛分娩」を開始しました。備後エリアで数少ない無痛分娩対応医療機関となります。他院では産科医が麻酔を行うことが多いようですが、当院では専門の麻酔科医が行います。いくつか条件がありますが興味のある方はネットからお申し込みをお願いします。また、当院では産婦人科だけでなく小児科や歯科も併設していますので、妊婦健診、歯科健診、出産後の健診やワクチン接種などトータルケアできる強みがあります。先生も皆さん個性豊かで、経験豊富な方が多く在籍されています。

日々最適な医療を提供すべく、スタッフ皆一丸となって職務にあたっておりますので、ぜひ小池病院をお選びいただければと思います。

どうもありがとうございました。

診療科から

小児科

小児科直通
TEL 084-932-3512

流行！“百日咳”

暑い夏がやってきました。皆さん夏は好きですか？私は汗びっしょりになるのが好きではないので夏は苦手ですが、朝早く起きて空が明るいのと、洗濯物が乾きやすいという点では、夏はいいなあと思います。毎年猛暑といわれています。外出のときに大人が感じる体感温度より、小さな子どもが感じる体感温度の方が高いので(地面からの距離が近いためアスファルトからの照り返しを受けやすい)、水分補給や冷却グッズなどでの暑さ対策に十分気を付けましょう。

* * *

さて、テレビや新聞などで「百日咳」が流行しているというニュースをよく見ます。

国立健康危機管理研究機構のデータによると、2025年の百日咳の累積患者数は、5月下旬の時点でこれまで最多だった2019年の累計患者数をわずかに5ヵ月で上回りました。患者のうち10代が6割、5～9歳が2割を占めます。

百日咳が流行すると何が問題なのでしょう。



百日咳とは、百日咳菌によって引き起こされる感染症で、飛沫感染・接触感染により広がります。その感染力は非常に強く、麻疹と同程度、インフルエンザの5倍以上といわれています。風邪症状で始まり、咳が増えて激しくなり、次第に特徴のある発作性のけいれん性の咳となります。発作性の咳に続いて、息を吸うときにヒューという音が出ます。乳児期早期では特徴的な咳がなく、息を止めているような無呼吸発作からチアノーゼ、けいれん、呼吸停止となり、呼吸が止まることで酸素が不足し脳症を引き起こすことがあります。大人が感染した場合は特徴的な咳はなく、長い期間咳が続きやがて回復に向かいますが、6ヵ月未満の赤ちゃんが感染すると重症化するリスクが高いため、乳児期の赤ちゃんへの感染を予防することが大切です。

予防にはまず手洗い、消毒(アルコール消毒が有効)、うがい、マスク着用を徹底すること、そしてワクチン接種も効果があります。現在、生後2ヵ月から定期接種として百日咳ワクチンを含んだ5種混合ワクチンの接種が行われています。ワクチン接種は重要ですが、このワクチンの効果も5～10年で弱まってくるため、就学前1年間と11～12歳に、百日咳ワクチンを含む3種混合ワクチンの追加接種が推奨されています。妊娠後期の妊婦さんが接種することでおなかの赤ちゃんに免疫が移行し、乳児の重症化を防ぐ効果があります。しかし、現在は3種混合ワクチンの入手が非常に困難なため、なかなか接種できないのが現状です。今できることとして、手洗い、消毒、うがい、マスクの着用を行い、家庭内に感染を持ち込まないようにしましょう。



歯科医師 小池秀行

日本補綴歯科学会専門医 歯学博士

歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯（義歯）、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とした、学会で認められた歯科医師です。

スポーツドリンクが歯を溶かす!?

—子どもはオレンジジュースも要注意—

夏が近づいてくると暑い日も増え、脱水症の予防にと、スポーツドリンクを飲む方も多くなることでしょう。スポーツドリンクは効率的に水分を補給してくれる飲みもので、スポーツの疲労も回復してくれるからだにやさしいといったイメージではありませんか？また、水を飲むよりもからだにいいと思われていないでしょうか。

スポーツドリンクは「イオン飲料」と呼ばれるナトリウムやカリウムなどの電解質が入っている飲みものの一つで、イオン飲料には他に成分や用途によって「経口補水液」「乳児用イオン飲料」があります。イオン飲料は主に電解質（塩分）のほかに糖と酸と水でできています。

それぞれの役割は、● 電解質：電解質の補給、● 糖：エネルギーの補給、● 酸：味や保存性の向上や調整、● 水：水分の補給（電解質の手助けで吸収率がアップ）です。ここに含まれている「酸」ですが、意外と酸性度は高めです。分かりやすい清涼飲料水の酸性度の比較の表を下に掲載しました。

歯は酸性度 pH 約 5.5 あたりで溶け始めます。

pH 5.5 以下のものは数値が低くなるほど酸性度が強くなり、より歯を溶かしていきます（虫歯になりやすい）。水やお茶系の飲みものは歯を溶かしませんが、**オレンジジュースやイオン飲料、コーラなどは歯を溶かす力を持っています。**

「酸」によって歯が溶かされます（酸蝕歯と言います）が、乳歯や生えたての永久歯は大人の歯に比べてそもそも軟らかいため、乳幼児でイオン飲料を常用していた子の乳歯がほとんど溶けてなくなってしまったケースもあります。

さらに酸だけでなく糖分によって虫歯を作りやすくなりますので、歯にとっては決してやさしい飲みものではありません。そして飲み方も歯にやさしくない条件が揃っています。スポーツドリンクや清涼飲料水を飲むときは、どのように飲んでいきますか？一気に飲み切ることが無いとは言えませんが、ペットボトルでこまめに飲み続けることが多いのではないのでしょうか？絶えず継続的に「酸」と「糖」にさらされている状況と言い換えると、歯にやさしくないことはもうおわかりいただけますね。乳歯や生えたての永久歯は虫歯や酸蝕歯になりやすく、スポーツドリンクや清涼飲料水をダラダラ飲むのは非常にリスクが高まるためご注意ください。大人の歯に比べて軟らかいということは、**子どもにとっては「オレンジジュース」も飲み方に注意したほうがいいことも付け加えます。**

一方で、イオン飲料は熱中症などの脱水対策にとっても効果がありますが、水の代わりに常に飲んでいると実はからだにも悪影響を与えてしまいます。先述のように「塩分」と「糖分」を水に溶かしたものですから、取りすぎると高血圧になり、心臓病や脳血管障害などにもなりやすくなります。これは過剰な塩分摂取はからだによくないという一般的な話なので、皆さんもよくご存じだと思います。

イオン飲料は、ここまで述べたように常飲するとからだにもやさしくないで、とくに子どもや乳幼児に対しては注意して欲しい飲みものなのです。

簡単に言ってしまうと、水分補給には、何か理由がなければ「水」がオススメで、「水」を飲みましょうってことです。

