

京都市保健福祉局 健康長寿企画課の許可を得て転載

唾液腺マッサージをしましょう♪

耳下腺



●両手の指(親指を除く4本の指)を頬にあてる
●後ろから前へ円を描くようにゆっくりとまわす

顎下腺



●下顎の骨の内側の部分に親指をあてる
●耳の下から下顎の先まで、5箇所くらいに分けて、順にゆっくりと押していく

舌下腺



●両方の親指をそろえて、下顎中央の真下にあてる
●親指で下を押すように、ゆっくりと押す

京都市保健福祉局 健康長寿企画課の許可を得て転載

94 味覚障害を予防するには…その1

人生100年時代の健康管理
桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回、味覚障害は、口の中の病気、唾液の減少、亜鉛の欠乏、脳神経系の異常など、さまざまな原因で起こると紹介しました。耳下腺から出るのは、サラサラした唾液で、消化酵素(アミラーゼ)を多く含んでおり、食べ物の栄養素の消化と吸収を助けます。アミラーゼはでんぷんを甘い麦芽糖に変える作用があり、ご飯やパンなどをよくかむと、さらさらとした唾液は舌の真下にあります。

右にあり、舌下腺は舌の真下にあります。また、唾液の分泌量が減ると、消化酵素(アミラーゼ)を多く含んでおり、食べ物の栄養素の消化と吸収を助けます。アミラーゼはでんぷんを甘い麦芽糖に変える作用があり、ご飯やパンなどをよくかむと、さらさらとした唾液は舌の真下にあります。

なり、かみ砕き(咀嚼)やすく、飲み込み(嚥下)しやすくなります。唾液が減ると咀嚼、嚥下が難しくなるので、下が難しくなるので、残渣がたまり、虫歯や歯周病の原因になります。粘膜の保護作用も減るので、舌の粘膜も傷つきやすく、白いこけ状の舌苔(舌垢)が付きやすくなります。そうなる

年をとると唾液が減少するので、唾液分泌を保つ唾液腺マッサージをお勧めです。さらに、口周りをマッサージすると、口の周りがほぐれ、口が開きやすくなり、咀嚼や会話がしやすくなります。唾液腺マッサージと口腔ケアで味覚を維持しましょう。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

群馬県の感染症サーベイランス (1月30日～2月5日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	306	400	356	317
RSウイルス感染症	7	12	7	7
咽頭結膜熱	11	6	11	10
A群溶連菌咽頭炎	5	13	7	7
感染性胃腸炎	309	473	473	472
水痘	4	2	11	5
手足口病	3	1	1	0
伝染性紅斑	2	0	0	2
突発性発疹	16	16	19	18
ヘルパンギーナ	1	0	0	1
流行性耳下腺炎	0	0	4	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	0	0	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	1	0	0	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	0	3	0

インフルくん&コロナちゃん ⑤
みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。ユギがふつたとおもったら、にっちゅうアイブあたたかくなったり。みんなおんのへんかについていけるかな。そんななか、コロナちゃんかんせんしやうへってきたね。さまざまなギョウジがふつかつしてきてるけど、なかなかまたたばなしではよろこべないね。

はやってる病気は？
ホクもいろいろなどころではやったりしてる。おなかをこわしてるヒトもまたまたおおい。とにかくかんせんたいさくはじゅうぶんしよう！
はるはなのみの、かせのさむさや、たにのうぐいす、うたはおもえどく、こえだにとまるウグイスをみたよ。はやくキモチよくおごえでうたえるヒをころまちにしましょう。それじゃまたね。つづく。
(13日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

AED 設置施設

私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>アピタ足利店 足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811</p>	<p>コムファーストの専門店街 足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111</p>	<p>あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1</p>	<p>藤井 病院 桐生市梅田町1-22-2 ☎0277-32-0666</p>
<p>ASKA あすかホール 桐生ひろさわ館 みどり大間々館 桐生あいおい館 きりゅう新宿館 仏壇と香りの あすか 全館共通電話 <24時間受付対応> 0120-0277-76</p>	<p>～私たちは何よりも滅火を尽くします～ セルモホール 板場 ☎0120-440444 家族葬・事前相談、随時承っております</p> <p>もう一人の家族になりたい 株式会社 マルサン since 1979 足利市今福町348 ☎0284-22-0303 http://www.kkmarusan.jp 足利 マルサン 検索</p>	<p>全ての店舗(26か所)にAEDを設置しています カナイ石油株式会社 桐生・みどりエリア 桐生SS・桐生南SS 桐生西SS・桐生相生SS 桐生車検センター・大間々SS 太田エリア 太田浜町SS・新田町SS 本社：桐生市広沢町1-2523 ☎0277-53-9115 https://kanaisekiyu.co.jp</p>	<p>FOR SAFETY FOR HAPPINESS 優れた交通社会人の育成に努めます KIRYU DRIVING SCHOOL 株)桐生自動車教習所 群馬県桐生市堀町3-5-18(赤岩橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujkyo.co.jp</p>