



保健センターだより

キシリトール を活かす

歯科医師 奥山 千恵

1997年、わが国でキシリトールが食品添加物として認可されて以来、その名は急速に世間に知られるようになりました。特に、キシリトール入りのガムはメディアにのって身近なものとなっています。しかし、キシリトールの詳しい本質については残念ながらあまり知られていません。

ん。そこで今回、正しい認識を持ち、毎日の生活に上手に取り入れていただけたいと思います。では、話題のキシリトールとは、一体何なのでしょう。キシリトールは、白樺や樫などの広葉樹の他、とうもろこしの芯から抽出した成分を原料に生産されている天然素材の甘味料です。また、その成分は多くの野菜や果物にも含まれています。効果としては、その甘さによって唾液の量が控え、口の中の清掃性が上がる効果や、酸の生成を抑制する効果があります。このうち後者は、他の糖にはみられない効果で、いま虫歯予防の点で大変注目されています。虫歯は、まず歯に付着している歯垢の中の細菌が、しょ糖を栄養源として酸を生成する事で始まります。この酸が長時間、歯面に触れた状態であると、歯がとけて虫歯が進行してゆきます。したがって、唾液の量を増やし、唾液によって口の中に酸が長く停滞しない環境をつくることや、酸の生成を阻害させることは、虫歯予防に有効といえます。しかし、キシリトールガムを噛めば、歯磨きが必要なくなるのでしょうか。確かに、キシリ

トールには酸の生成を抑制する効果があります。しかし、歯に付着している歯垢自体は減少させません。キシリトールガムは、歯磨きの代わりにはなり得ないのです。ですから、まず基本通り歯垢を歯ブラシでしっかり取り除き、補助的にキシリトールの虫歯抑制効果を利用することがよい方法といえます。最近ではキシリトール配合の様々な製品が出回っています。たとえば、キシリトール配合の歯磨きペーストは、上記のことからも非常に効果的な製品といえます。また、キシリトールは歯の質を強化してくれるフッ素の取り込みを向上させます。そこで、食後キシリトールガムを噛んでからフッ素配合の歯磨きペーストで歯を磨くのもよいと思います。さあ、キシリトールの素晴らしい効果を十分に活かすためにも、まずしっかりと歯磨きをしましょう。そして、いつまでもご自分の歯でおいしく食事を頂き健康に過ごしましょう。



感染症について

看護婦 中村素位子

「感染症」とは、一体何でしょうか。今は使われなくなった言葉で、「伝染病」という言葉に言い換えれば、わかりやすいかと思えます。今年に入って高知県の中学校で結核が、4月には和歌山県の小学生が、0-157に感染し発病しています。また今までは乳幼児にしか発生しなかったロタウイルス下痢症が、今年の冬は大人にも感染し、多くの人が発病しています。そして、マスコミをにぎわしているのがイカ菓子によるサルモネラ菌での感染症です。20-30年前、感染症は人にとつて非常に危険な病気でしたが、薬の開発で、現在はある程度症状を抑えることができるようになってきました。次に、『感染』と『感染症』の違いについてお話ししましょう。病原菌が、皮膚に接触したり、そして食べ物や飲み物といったしょに口から体内に入ることを『感染』とい

います。「感染症」が成立するには、A「生体の免疫能力・免疫反応」とB「病原体の強さ・量」そして環境の変化であると言われています。健康な人であればAが優位で、大多数の人達は少しの病原体が体内に入り込んでも、感染症はおきません。しかし、すでに病気で免疫力が落ちていたり、高齢者や未熟児はBが優位であると考えられ感染症に罹る可能性が大といえます。

しかし、人と感染症の闘いには終わりはないのです。薬に耐性（効果がでない）のある病原菌が出てきたり、海外旅行が身近になった結果、風土病や昆虫を媒介とする病気など、やはり世界は広いのです。

最近では今年の冬のインフルエンザ、そして前述した結核、O1157など、ある程度薬で抑えることはできて、最後はあなた自身自身の免疫力そして体力がものをいうのです。これから夏休みを利用して、海外に出掛けられる方も多いかと思えます。事前に旅行先の情報収集と、対策を心がけ、感染症が予防できるよう私達は願っています。

健康診断証明書の交付について

学生の就職・奨学金・アルバイト等に必要な健康診断証明書については、下記のとおり交付いたします。

記

1. 対象

大学で実施した当該年度の学生定期健康診断受診者

2. 受付期間

- ① 4年生以上の就職用健康診断証明書・・・定期健康診断受診当日から3月末日
- ② その他の健康診断証明書・・・・・・・・・・5月初旬から3月末日
ただし、3月末日に交付可能な証明書

3. 受付場所（窓口受付時間内）

- ① 多摩校舎・・・・・・・・2号館2階保健センター
- ② 理工学部校舎・・・・1号館1階保健センター理工学部部分室

4. 交付日

- ① 健康診断受診当日受付分・・・4年生以上の就職用証明書 5月初旬郵送交付
- ② その他の受付分
ア. 5月初旬から6月末受付 3日後窓口交付
イ. 7月1日から即日（状況により翌日）窓口交付
ただし、発行までに期間を要する証明書、大学では発行できない証明書があるので早めに窓口で相談すること。

5. 費用

- ① 邦文（大学指定の健康診断証明書）1通 100円
- ② 欧文（大学指定の健康診断証明書）1通 300円（1通増すごと100円）
ただし、追加項目については、保険点数の半額を徴収する。