

## 歯性感染症

川口市立医療センター

歯科口腔外科

あかぎ ゆういち  
赤城 裕一



体調が悪いときや疲れたときに、痛くなる歯はありませんか？それは虫歯や歯周病が発症しているサインです。放置すると、顔や首が腫れるなどといった「歯性感染症」になってしまうかもしれません。

歯性感染症は、口腔内の細菌性の炎症が周囲の組織まで広がってしまう病気です。普段から口の中にいる虫歯菌や歯周病菌が、体の抵抗力が弱ったときにさまざまなトラブルを起こします。症状としては、局所的な腫脹、疼痛、発赤、開口障害、嚥下障害などに加え、発熱、倦怠感、食欲不振などを発症し、それらの症状が急速に悪化していきます。

治療法として、軽度の場合は、抗菌薬の内服と安静にすることで改善します。しかし進行すると、血液検査やCT検査を行い、歯肉の中にたまった膿を切開して取り除く手術が必要になります。さらに悪化すると、入院を伴う治療が必要になったり、敗血症治療や呼吸管理が必要になったりする場合があり、重篤化すると命に関わる危険性もあります。

予防には、普段から口腔内を清潔に保つことが重要です。初期の虫歯や歯周病では特に症状が表れないことから自分で気が付くことはまれで、症状が出てくるころには、病状が進行しているため、治療に時間を要してしまいます。そのため、かかりつけの歯科医院を持ち、悪いところがないか日頃からチェックを受けることが大切です。

歯性感染症は重症化すると数日で一気に病状が進行してしまうため、早期の治療が必要です。歯の痛みを伴う顔や首の腫れや痛みが出た場合は、早めにお近くの歯科や口腔外科を受診しましょう。

## 野菜のすすめ

野菜は体の調子を整え、健康に過ごすために必要不可欠な食べ物で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを含んでいます。1日の野菜摂取目標量は、成人で350g以上、野菜を使った料理に換算すると小鉢5皿分です。いろいろな種類の野菜を組み合わせ、毎食小鉢1~2皿の野菜料理をとるように意識しましょう。

### ▶野菜を食べるメリット



#### ●高血圧予防

高血圧予防のためには減塩を心掛けることが大切ですが、毎食意識するのは大変…そんなときに、野菜が役立ちます。野菜に含まれるカリウムが、体内の過剰な塩分(ナトリウム)を排出することで、血圧を下げる効果があるといわれています。

#### ●肥満予防

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いため、満腹感を与えてくれます。さらに、よくかんで食べることで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

#### ●腸内環境の改善

野菜に含まれる食物繊維やオリゴ糖が、腸内環境を整えます。腸には体内の免疫細胞の約7割が集まっているため、腸内環境を整えることで、免疫を正常に保つ効果も期待できます。

#### ●糖尿病予防

食物繊維は腸内環境の改善に役立つだけでなく、食後の血糖値の急上昇を抑える効果があり、糖尿病の予防・改善に役立つといわれています。



健康増進課 ☎048-256-1135 FAX048-256-2023

川口市の  
官民連携地域情報  
ウェブサイト

TRICO kawaguchi トリコかわがち

トリコかわがちとは

行政の情報だけでなく、地域やお店の情報など、さまざまな川口の情報が集まる川口市公式の地域情報ウェブサイトです。

イベント情報も  
チェック

川口市 広報課職員による  
ちょっとくだけた!? 市政情報番組

85.6 MHz City Information

FM Kawaguchiで放送中

放送日・平日の10分間 10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市公式アカウント

LINE ID @kawaguchi-city

暮らしに役立つ  
ぜひご利用ください

きらり川口情報メール



## 七種競技と仕事 二刀流への挑戦

株式会社アルナ所属  
アスリート社員  
伊藤 桃子さん

「走」「投」「跳」。ヒトの基本動作の総合力を競う、陸上の「女子七種競技」は、100mハドル、走り高跳び、砲丸投げ、200m走、走り幅跳び、やり投げ、800m走の7種目を2日間にわたって行い、各種目の合計得点を競う混成競技。男子十種競技と並ぶ過酷な競技とされ、特性の異なる複数種目で高得点を出し続けた勝者は、「フライング・オブ・アスリート」として称えられる。

この七種競技でアジアユース大会銀メダル、U20日本選手権チャンピオンの実績を持つ伊藤桃子さんは、小さい頃から活発で運動好き。中学生になると顧問に誘われたことをきっかけに陸上部へ入部した。「仮入部の時の鬼ごっこが楽しくて…走ることは得意で好きでした」。元来の運動能力の高さを認められ、混成競技の練習を始めるも、わずか数カ月で全国大会3位とすぐさま頭角を現した。その後は高校・

大学へと進学し、七種競技を極めるため、鍛錬を積み実力に磨きをかけた。

「飽き性な自分には多種目の練習が合っていて、楽しみながら取り組めました。バランスよく全身を鍛える綿密なトレーニングを中心に、各種目の実践や高得点を獲得するための強化種目の見極めなどの戦略も欠かせない。伊藤さんの得意種目は高跳びで、自己ベストは1m76cmと培った柔軟性と強いばねを証明している。

学生時代には、足腰の怪我や環境の変化によるストレスなど、心身の不調で記録が伸び悩んだが、家族や友人の支えに加え、自ら所属先を変更し尊敬する監督と出会えたことを機に、不調から脱却。その後は、5年ぶりの自己ベスト更新も達成した。

「社会人になっても競技を続けたい」。大学卒業後は県のアスリート就職支援を通じて出会った、東川口の額縁製造販

売会社「アルナ」が手掛けるユニフォームの額装に興味を持ち、スポーツの世界に広めたいという思いで入社。現在は広報業務や営業サポートに奮闘し、会社の理解や支援を受けながら、競技者・会社員として、トレーニングと仕事を両立する。

多忙な中でも、練習風景や七種競技の魅力やSNSやファンクラブサイトで発信するなど、新しいことにも挑戦し続けている伊藤さん。「最後まで何があるか分からなくて、やればやるほどに楽しくなる。選手それぞれの見せ場もあって観ている人も面白い競技」と七種競技の魅力を笑顔で語った。

「目標は、もう一度日本代表としてアジア大会へ出場すること。記録を出し続けていきたい」。再び世界で競技する日を、目指して心技体を磨く彼女は、人として、アスリートとして、これからも躍進し続ける。(参)

