



## 季節の手帖

4月 は旧暦で卯月と言います。《卯の花が咲き始める季節》とのことです。卯の花をご存知でしょうか？「おから」を思い浮かべた方もいるかもしれませんね。

卯の花はウツギのこと。町中でも生け垣などでみかけられます。種類も多く、5月から6月にかけて香りのある白い花を咲かせます。日本の唱歌『夏は来ぬ』の出だしに使われているのが印象的です。この曲は和歌の歌人、佐佐木信綱による作詞で（作曲 小山作之助）、1896年に発表され、百年を超えて歌い継がれてきました。初夏に関連する季語が並び、夏の訪れが豊かに表現されています。いまでは言葉が古典的ですが、昔の日本の初夏の原風景が広がるようです。

ウツギの茎は中空で、「空木」の意味があります。「おから」を卯の花と呼ぶのは、「から」にかけて、またおからの色が花の白い色と似ていることからきているそうです。



■ ウツギ

### 夏は来ぬ

卯の花の 匂う垣根に  
時鳥 ホトトギス 早も来鳴きて  
忍音 しのびね もらす 夏は来ぬ  
さみだれの そそぐ山田に  
早乙女 もすめ が 裳裾 もすそ ぬらして  
玉苗 たまなえ 植うる 夏は来ぬ  
橘 たちばな の 薫る軒端 のきば の  
窓近く 蛍 いしな 飛びかい  
おこたり諫 いさな むる 夏は来ぬ  
・「忍音」は、その年に初めて聞かれるホトトギスの鳴き声  
・「棟」は、夏に花をつける落葉樹のセンダン（栴檀）をさす

## お口の中の状態は 健康のバロメーターです。

歯科医院は歯だけを診察するのではなく、口の中（口腔）の粘膜に発症する病気をも治療します。口腔粘膜は、歯肉や舌、頬、口唇などを覆う軟組織のことで、この粘膜に発症する病気を口腔粘膜疾患といいます。口内炎はよく耳にしますが、他にはどのようなものがあるのでしょうか？

### 口腔粘膜疾患とは？

口腔粘膜に発生する病気を総称して口腔粘膜疾患とよびます。ウイルスや細菌などによる局所感染症、自己免疫疾患、薬物・金属アレルギー、色素沈着、白板症などの前がん病変など、非常に多くの病変があります。病変の形態は、水疱、びらん、潰瘍を形成するもの、また赤、白、黒と様々な色を示し多種多様で、疾患特有の症状がとらえにくいものもあります。

口腔粘膜疾患は、口腔粘膜に限局して現れる病変の他に、皮膚疾患と

関連のあるもの、内臓疾患などの全身疾患の部分症状として現れることもあり、注意が必要です。

### おもな口腔粘膜疾患

- ①アフタ性口内炎：口の中に傷ができた時、また免疫力が低下した時などに炎症を起こしてできる潰瘍。潰瘍は、表面が白くクレーターのような形で、周囲は赤く、痛みがある。
- ②再発性アフタ：アフタ性口内炎は通常1～2週間で治るが、再発を繰り返すものを再発性アフタとよぶ。原因は明らかでなく、機械的刺激、

遺伝、ストレス、偏った栄養摂取など様々な要因が絡みあって発症するとみられている。ベーチェット病の一症状として生じることもある。

③外傷性口内炎：食事のときに口の中を噛んでしまったり、ブラッシング中に歯ブラシが当たって粘膜が傷つき起きる炎症。

④カンジダ性口内炎：口の中でカンジダというカビの一種が増殖し起こる。糖尿病や血液疾患がある人、高齢者など身体の抵抗力の弱い人に発症。頬の内側や口蓋、舌などに白い苔のようなものが点状に出てくる。

粘膜の痛みや味覚障害が出ることもある。

⑤扁平苔癬：ほとんどが頬の内側の粘膜にできる。幅1～2mmの白い細かいレース状や網目状が多い。低い確率でがん化することもある。

⑥エプーリス：歯肉の結合組織、歯根膜、歯槽骨膜由来の良性腫瘍。また、妊娠の際の女性ホルモンの変動時に発現することもある。

⑦白板症<sup>はくばんしょう</sup>：口腔粘膜のうち、とくに頬粘膜や舌、ときには歯肉にみられる白い病変で、こすっても剝離しない。びらんを伴うこともあり、ものが当たると痛みを発生し、食べ物がしみることもある。

注意：しこりや潰瘍を伴うものは初期のがんが疑われるので、組織検査が必要。白い部分が厚いもの、隆起したもの、びらんや潰瘍を伴うものは、悪性化する可能性が高いので切除し、経過観察を行う。

⑧紅板症<sup>こうばんしょう</sup>：舌、歯肉、その他の口腔粘膜に発生する鮮紅色でビロード状の表面が平滑な病変。多くの症例で刺激痛が認められる。50歳代以上の高齢者が全体の80%を占めている。50%が悪性化することがあるといわれ、外科的に切除することが望ましいとされており、治療後も経過観察が必要となる。

### 口腔粘膜疾患の原因

原因は、細菌やウイルスによるもの、ストレスや疲労からくる免疫低下、義歯や補綴物などが当たることによる慢性的な粘膜への刺激、自己免疫疾患、薬物や金属アレルギーなど様々です。

口腔がんや白血病などの重篤な病気が潜んでいるような、全身疾患の一症状の病変としても現れることがあるので、口腔内に変化を見つけた

ら、早めに歯科医師に相談してください。

口内炎が発症したときのブラッシングは、歯磨剤は刺激の少ない子ども用を使ったり、いつもより柔らかめの歯ブラシを使うとよいでしょう。洗口剤なども刺激の弱いものを使って、清潔を保つようにします。

(参考：日本口腔外科学会「口腔外科相談室」[www.jsoms.or.jp/](http://www.jsoms.or.jp/))

\*\*\*

### +お口の中をセルフチェック+

- しこりや腫れ、潰瘍がないか
- 歯肉の色は正常か
- 赤い斑点や白い斑点がないか
- 歯肉でしみるところがないか



### topics \* 【旬をいただきます】

#### 旬と筍 (たけのこ)

農産物に限らないのですが、その食材の本来出回る季節で、味のよい時期を「旬」といいます。ひと月を、初旬・中旬・下旬と3つに分けることができますが、旬は、10日間を表す言葉。最近では農産物が年間を通じて手に入るようになりましたが、食物の旬は、本来はもっとも美味しい時期の10日間を意味するそうです。旬のものは美味しいだけでなく栄養もたっぷり含まれています。年間を通じて手に入るといっても、国内産



ちょっと育ちすぎちゃったかも…



私たち、春が旬です。

の旬は、限られた時期のもの。「筍」という漢字は、10日間を意味するこの「旬」から来ている、という説もあります。一昼夜で成長し、あっという間に食べられなくなる筍。春が旬ですが、季節は夏となっています。

### hara-dental.com

メディカルビューティーサロン  
リッカ ソレイユ

**Lycka 48 Soleil** がデビュー!!

リッカ  
Lycka はスウェーデン語で「幸せ」の意味。  
ソレイユ  
Soleil はフランス語で「太陽」の意味。

身体の外側&内側、両方から美しく輝きましょう。

原歯科の新しいプロジェクトは、健康 + 審美をテーマにしたもの。メディカルビューティサロンを立ち上げました。健康に審美がプラスされれば、心の健康もより増していくでしょう。サロンでは、最新の機器とテクニックを用いて、お顔だけでなく、全身のバランスを整え、Bodyのケアもしていきます。ステキな空間で、心地よい時間が過ごせます。詳細はスタッフにお問い合わせください。



ようこそ <sup>しあわせ</sup> Lyckaへ

TEL : 052-242-4848

名古屋市中区栄3-27-4 サムパーク3階  
地下鉄矢場町駅6番出口より徒歩3分

### 深い悲しみのヒトが海をひらいてる

#### 退屈男

初夏の海はいいね。沖合をゆく、冬のリビエラ帰りの外国船を、ぼんやりと見てゐる幸せ。『海街』で見た鎌倉の海へ行こう。八幡宮に参拝し、踵を返し材木座へ。海を見てたら喉がかわいた。そうだ、江ノ島に行こう。屋台でサザエの壺焼きで一杯。夕暮れの海はこれまた格別だ。

### editor's note \*

初夏の海がいいのか、サザエのつぼ焼きでいただく一杯がいいのか？ つぼ焼きが似合う夕暮れの海が格別にいいということですね。