



医療法人社団 **みずほ会**

広島市中区袋町5-13 JDS袋町ビル5F  
TEL082-242-0102

〈事業所〉

- 清水歯科医院  
広島県広島市中区基町11-5-2F  
TEL082-227-5365
- ゆず歯科医院  
広島県広島市西区横川町3-2-36  
TEL082-296-4224
- 高陽歯科医院  
広島県広島市安佐北区真亀3-3-16  
TEL082-842-2688
- 倉掛歯科医院  
広島県広島市安佐北区倉掛3-40-3  
TEL082-843-2699
- 亀崎歯科医院  
広島県広島市安佐北区亀崎1-2-26-2F  
TEL082-842-0648
- 久地歯科医院  
広島県広島市安佐北区安佐町久地1207-1  
TEL082-837-1155
- 伏見町歯科クリニック  
広島県福山市伏見町4-20  
TEL084-922-8474
- 蔵王歯科医院  
広島県福山市南蔵王町5-9-18-3F  
TEL084-943-8600
- 真壁歯科医院  
岡山県総社市真壁字下高原東1638-16  
TEL0866-93-6740
- 土原歯科医院  
山口県萩市土原字川島沖田488-3  
TEL0838-25-0380
- タートルズ歯科クリニック  
東京都江東区亀戸5-14-3  
TEL03-3682-6225
- アーク歯科クリニック  
神奈川県横浜市戸塚区戸塚町120-9  
TEL045-862-3561
- アール歯科庄内通  
愛知県名古屋市中区又穂町6-29  
TEL 外来診療 052-532-8787  
訪問診療 0120-118-307
- アール歯科クリニック  
愛知県名古屋市中区南大高2-450-2F  
TEL052-626-2843
- 訪問歯科診療部  
広島県広島市袋町5-13-7F  
TEL082-242-2555
- 歯科技工所コロナ歯研  
広島県広島市袋町5-13-6F  
TEL082-242-2550



清水肇先生

編集長の「知らなかった●」レポート。

## 防災対策第一歩。 普段からの体調管理。

地震や気候の変動による土砂災害が増えています。災害に対する備えは十分でしょうか。3日分の食料と水、救急用品、衣類、保険証や運転免許証などの貴重品、マスクや持病薬、ヘルメットや手袋…、電池式モバイルバッテリーや懐中電灯なども必要ですね。考え出すとキリがありませんが、グッズもさることながら、何よ

いせつなのは避難先での体調管理。それに欠かせないのが、良好な口腔環境を維持していくこと。いつもの「医療法人社団みずほ会」の清水肇先生に歯科医としての視点からお話をうかがいました。



**編集長** 最近、地震や土砂災害が相次いでいます。あらためて防災グッズの点検をしてみました。が、肇先生のお立場から「あったほうがいいもの」を教えてください。

**理事長** 災害が大きくなるほど、まずは命が大事。3〜4日間は治療などはできない状態になります。歯が痛いとか歯茎が腫れるといった症状があれば、食事や食べられなくなり、環境の変化もあつて体調を崩しかねません。普段使っている痛み止めや抗生物質の飲み残しをその用途のメモと一緒に用意しておくといふでしょう。

**編集長** 古くてもいいんですか？

**理事長** 半減期を過ぎた薬でも、用法を間違えることなく服用すれば大丈夫。入れ歯調整などはしばらくはできませんが、傷みや腫れが改善されれば、やわらかいものだけでも食べることもできます。適切な医療を受けられるまで、最悪の事態は避けられます。

**編集長** なるほど。痛みや腫れがなく食事ができたら、まずは体調を維持できますね。他に忘れがちなものはありませんか？

**理事長** 食べた後の口腔内を清潔に保つために、歯磨きは欠かせません。歯ブラシをお忘れなく。実は歯ブラシの代用になるものはないのです。歯磨きの後、少量の洗口

剤でブクブクすれば、たくさん水が無くて大丈夫です。

お口の中だけの問題ではないんですよ。非常事態こそ体調管理が大事です。

特にこれから夏に向かいますからね。普段から水分補給を忘れずに。

**編集長** ほんとにそうですね。避難所の環境にも順応できる体調を維持しておくには、毎日の

生活習慣が大事ですね。

**理事長** 今年も夏の訪れが早そうです。暑くなる前に外に出る機会を作って、暑さに体を慣らすことです。そして、水分をこまめにとる。本格的な暑さがやってくる前に足腰も丈夫にしておきましょう。

**編集長** 防災対策は普段から。防災グッズとともに忘れてはならないのが体調管理ですね。