

たいです。

先日、「かくれ脱水」という文字を新聞でみました。ん？って感じで見てみると、脱水症の一手前で症状が出ていないのが「かくれ脱水」だそうですね。毎年のように夏バテ気味になる人は「かくれ脱水」になっている可能性もあるそうです。しかも炎天下の屋外ではなく、気密性の高い屋内で起こりやすいとも。いろいろ知識がないと対策をとれないものですね。

さて、脱水や熱中症、昔はここまで言われていなかったように思います。特に運動系のクラブ活動をやっていた人には経験あるでしょうが、「運動中に水を飲むな！」

という伝統。今考え  
るとなんのことや  
ら……って感じですよ。



逆に言うと、それでも熱中症が社会的問題になっていかなかったってことでしょうか。

これは私論ですけど、現代人は体温調整が下手になったのではないかなと思います。夏も冬もエアコン、そして気密性の高い住居。自分の体で温度調整する能力が低下しているのではないかと。

この夏、もちろん脱水や熱中症に注意しなければならいのですが、しっかり汗をかくことも良いかもしれませんね。

### 入れ歯のブラッシング

先日、ある講習会でお話した後、施設職員の方から質問を受けました。「入れ歯ってブラシでこすって洗っ

てはいけないんですよねえ」と。なに！「コーマールでやっていましたよ」えっ！

実は最近よくある話なんです。テレビコーマールで「歯磨き粉をつけて入れ歯をブラッシングすると傷がつき、匂いの原因になります」と言っているのを、最初の前提がなく、「入れ歯をブラッシングすると……」

と理解している人が本当に多いのです。入れ歯洗いの基本は、ブラシでゴシゴシこすってぬめりなく、ツルツルにすること。このような紛らわしいコーマールは本当に問題です。

正直、口の中で噛むたびに何十キロもの力を受けている入れ歯が、多少の歯ブラシで傷つく訳もあります。おそらく歯磨き粉を付けたとしても。物を売るためといってももう少し配慮してほしいものです。