



# 本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院めざして！

## かぶれ、かゆみ...肌のトラブルは金属が原因？身近な金属で起きる金属アレルギー

金属に触れると、かぶれやかゆみなどの症状を引き起こすのが金属アレルギー。接触型と全身型のアレルギーがある。人のからだには、異物が侵入した際にその異物を排除しようとする働きがあります。金属は、それ自体はからだに無害なものが多いのですが、汗や唾液などの体液によってイオン化して皮膚や粘膜の中まで入り、体内のタンパク質と結合します。アレルギーはタンパク質に対して反応するため、金属に触れた部分が過剰な免疫反応を起こしてアレルギーを発症します。原因となる金属は、ニッケル、コバルト、クロム、金などが多い。チタン、パラジウムといった金属に対するアレルギーも増えています。歯科では金属のブリッジや詰め物は保険が利くが、金属アレルギーの患者の場合、自費診療となる金属フリーのセラミックなどを使う必要があるため、歯科医にとって金属アレルギーの情報は重要です。多くの場合、パッチテストによって診断される。パッチテストは、検査用のテープに、患者に持参してもらった原因が疑われる金属物質、あるいは検査用試薬を染み込ませて、背部や上腕に2日間貼り付け、皮膚がかぶれるかどうかを調べる。全身型の金属アレルギーは、食物中（豆、雑穀、麦茶、香辛料、チョコレートなど）に含まれる金属を摂取したり、義歯や歯科金属、体内に埋め込まれた装具から金属が溶け出したりした場合などに起こる。掌蹠膿疱症、異汗性湿疹、痒疹、紅皮症という全身型のアレルギーとして発症することがある。ただし、これらの疾患は、金属以外が原因の場合も多く、その原因を除外する必要がある。掌蹠膿疱症では、その原因の7割以上は喫煙だ。むし歯や扁桃炎（へんとうえん）などの口腔内感染症の場合もある。金属が原因なのは10%未満にすぎないという。金属アレルギーは、パッチテストで陽性が出て、原因を探索して、正しく病気を診断することが重要です。 気になる方は一度ご相談下さい。

かんぶつ  
乾物で

## ヘルシーレシピ

今回の乾物：高野豆腐



### One Point

豆腐を凍らせてから乾燥させた**高野豆腐**は、たんぱく質が豊富な乾物です。スポンジのようになっているので、炒めながらしゃもじやフライ返しなどで押し煮汁を出し、味が均一になるようにしましょう。

## 高野豆腐の炒り煮

栄養価  
(1人分)

エネルギー……………310kcal  
塩分……………1.6g  
たんぱく質……………18.4g

### 材料(2人分)

高野豆腐……………2枚  
鶏もも肉……………100g  
にんじん……………50g  
しめじ……………1/2株  
かいわれだいこん…適量  
ごま油  
みりん } 各大さじ1  
濃口しょうゆ }  
水……………100cc

### 作り方

- 高野豆腐は水で戻して6つに、鶏もも肉は1cm角に切る。にんじんはせん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。かいわれだいこんは根を取って半分の長さ切る。
- フライパンにごま油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・にんじん・しめじを炒める。
- 火が通ったら、みりん・濃口しょうゆ・水・よく絞った高野豆腐を加えて炒り煮にし、汁気がなくなったら器に盛り、かいわれだいこんをのせる。