



## 炎症ってなァーに!?

No.69

### 炎症とは? 免疫との違い

ヒトをはじめとする動物には「免疫」という機能が備わっています。これは、身体に有害な刺激（外傷ややけど、打撲など）が加わったり、体内に入ってきた有害なもの（細菌やウイルスなどの微生物や化学物質など）を排除する機構です。炎症は有害な刺激によって受けたダメージを修復する結果、出てくる症状が炎症です。



言い換えれば病気にならないように防御するのが免疫、ダメージを受けた体が健康な状態に戻るための一時的な症状が炎症です。炎症のメカニズムは非常に複雑で、多くの免疫細胞やたんぱく質などが関与しています。炎症の症状は ①腫れ ②痛み ③発赤 ④発熱 ⑤機能障害（動かせないなど）の五つが挙げられます。むし歯や歯周病によって細菌が体内に入りこむとこの5つの症状がみられるのは炎症を起こしているからなのです。

### 炎症の種類

炎症はその経過により「急性炎症」と「慢性炎症」に分けられます。経過が短くすぐに終息するのが急性炎症で、逆に経過が長く病原がなかなか処理されない状態を慢性炎症といいます。歯周病は慢性炎症の代表といえます。慢性の炎症は受けたダメージに対して一生懸命

身体を修復しているにもかかわらず、「病原」が次々と組織を破壊している状態です。修復と破壊のバランスがとれていると、見かけ上は何ら症状が出てきません。免疫力が落ちることがあると（疲れ、風邪をひいた、寝不足、など）このバランスが崩れ、破壊の方が進み、強い症状が出てきます。これを急性転化と言います。歯周病で主だった症状がないのに、疲れがたまってくると歯が浮いてきたり、腫れたりすることがあります。一晩ぐっすり寝ると翌朝にはすっかり症状がなくなったりするのはこのためです。

また腫れたときに抗菌薬を服用すると細菌の数が減り病原が弱まります。それにより修復作業がはかどりバランスがとれるようになり、その結果、症状は消えます。しかしながらこれは症状が隠れただけで病気本体は治っていません。

### 炎症を起こした時は、冷やすの?温めるの?

急性の炎症の時は冷やして安静にします。慢性の時は温めて動かすようにします。温めた時に痛みが出る場合は急性期が続いているので直ちに冷やします。

