



# 糖尿病ニュース



2018年春号 第19号 発行 DMグループ

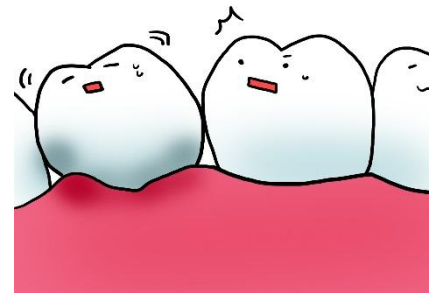
## 糖尿病と歯周病

**歯周病は糖尿病の第6の合併症**と言われるほど、その関連性が注目されてきています。歯周病は口腔内の菌が増え歯周組織に炎症を起こしますが、メタボリックシンドロームと呼ばれる糖尿病、高血圧、肥満などや、喫煙やストレスが悪化因子として重要視されています。

血糖コントロールが歯周病にどのように影響するのでしょうか？

### ○糖尿病になると歯周病にしやすい？

米国やドイツなどの研究では2型糖尿病患者さんにおいては歯周病の有病率が高く、合併症やコントロールが悪い人ほど重症度も高いと報告されています。またドイツでは40-50歳台で1型2型糖尿病患者ともに歯の喪失も多かったと報告されています。



### ○血糖コントロールが良くなると歯周病はよくなるのか？

血糖コントロールのみで歯周病がよくなるのではなく、適切な歯周病治療を行う必要があるが、血糖コントロールによって細菌に対する炎症が軽減されるため、治療において適切な血糖コントロールは大切です。

### ○歯周病がよくなると血糖値はよくなるのか？

歯周病による炎症はインスリン抵抗性を悪化させます。適切な治療により、炎症が軽減すると、インスリン感受性がよくなる(血糖が下がりがよくなる)と考えられます。さまざまな研究でも歯周治療によりHbA1cが低下したという報告がいくつもあります。

歯科医師会や厚労省は80才で20本以上の歯を目指そうと呼び掛けています。

毎日の歯磨き習慣や定期的な歯科受診、口腔ケアを行い、健康な歯を維持していきましょう。



医師 大池 実衣子

# アルコールと糖尿病



アルコールは1g7kcal(キロカロリー)とエネルギーが高く、血糖コントロールを乱しやすく、**糖尿病や合併症の悪化の原因**となりますので、できるだけ禁酒が望まれます。

以下の飲酒が許される条件をクリアしていても、上限量は守るようにしましょう。

## <飲酒が許される条件>

- ・薬物治療をしていない
- ・血糖コントロールが良好
- ・肝機能に異常がない
- ・肥満がない
- ・飲んでも一定でやめられる
- ・合併症がない

1 単位	ビール	日本酒	焼酎	缶チューハイ	ワイン
上限量	缶 1 本(350mL)	0.5 合	1/4 合	175mL	グラス 1 杯
(糖質量)	(7.7g)	(3.75g)	(0g)	(6.3g)	(2.5g)

週に2日は休肝日を設けるようにしましょう！(可能であれば連日で休肝日を！)

西淀病院 薬局 箱崎 菜都実

## 糖尿病 食事療法のポイント

食事療法が難しく実践できない！何をすれば良いかわからない！という方も少なくないと思います。食事療法をなかなか実践できていない方も、まずはこの5つを心がけてみましょう。

### ① 1日の適正エネルギー量(カロリー)を守る

食べすぎ・肥満はもちろん糖尿病の大敵です。

### ② 朝食・昼食・夕食の配分を均等にする

欠食、ドカ食いはせず、まずは3食しっかり食べましょう。

### ③ 栄養バランスの良い食事を食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

### ④ ジュース・お菓子は控える

血糖コントロールの乱れや、体重増加につながります。

### ⑤ 食べ方に注意する

主食から食べずに、血糖値の急上昇を抑えてくれる野菜・こんにゃく・海藻類・キノコ類のおかずから食べましょう。

また、よく噛んでゆっくり食べましょう。



西淀病院 食養科 清水 香菜子