



# 糖尿病ニュース



2019年冬号 第22号 発行 DMグループ

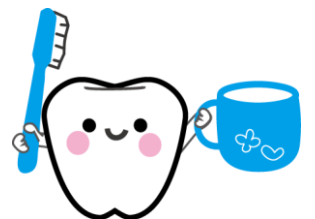


## 歯の健康－糖尿病との関係

### 歯が悪くなると糖尿病が悪化します！

しっかり噛んで食事をとれることは健康長寿のためにとっても大切です。日本では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」だけでなく、「60歳で自分の歯を24本以上保つこと」「40歳で自分の歯をすべて保つこと」も提唱されています。しかし歯の健康は食物を噛めることだけではありません。全身の健康に関わっています。特に歯周病が問題です。歯周病の原因菌である**歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、血糖値が上昇、引いては糖尿病を発症、悪化させることが判ってきました。**逆に**肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすい**と言われています。内臓肥満（メタボリックシンドローム）、糖尿病と歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させることがわかってきました。さらに歯周病を放置していると、狭心症、感染性心内膜炎、全身の動脈硬化の進行など怖い病気の原因となることも判ってきています。

歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことが可能です。まずは、フラッシングや生活習慣を確認してみましょう。だらだら食べ続けることはやめて、**食後には歯磨き、1日1回はデンタルフロスをする習慣をつけてください。**歯周病予防をすると全身の病気も予防してくれます。もし皆様方の中で、**歯磨きをすると出血するような方がいらっしゃいましたら直ぐに歯科に受診相談しましょう。**（参考文献：全国健康保険協会ホームページ）



## お口の健康から全身の健康へ！

医師 結城 由恵

## 第3回糖尿病フェスタ in にしよど

今年も糖尿病フェスタ in にしよどを11月3日(土)にのぞと診療所で開催しました。今年のみてアートと共催だったため、子供さんやその家族の方も参加頂きました。今年には去年に続き、**血糖測定**、**相談コーナー**、**スクエアステップ**に加え、**人体パズルコーナー**や、白衣を着ての**写真撮影コーナー**を設置。子供さん達にも楽しんでもらうことができました。

近年は若い年代や、小学生での糖尿病が増えています。家族みんなが糖尿病のことを知り予防につなげていきましょう。

来年も開催しますので、是非参加してください！糖尿病の予防や、生活について一緒に考えていきましょう！



アンパンマンと  
バイキンマンの人体パズル



みんなの願いを書いた  
ブルーサークル

西淀病院 6階病棟看護師 坂口 正典

## サルコペニア（筋肉減少）を防ぐ食事！

●**1日3食**しっかり食べる！

必要な栄養素を十分に摂取するためです。

欠食は血糖コントロールにも悪影響！3食食べる習慣をつけましょう。

●**タンパク質**を摂取する！

からだの筋肉・皮膚・髪の毛・つめなどを作るために必要な栄養素です。

多く含まれている食品は**お肉・お魚・卵・大豆**や**豆腐などの大豆製品・乳製品**です。

糖尿病の方は**主食（ごはん、パン、麺類など）**だけ単品で食べてしまうと**血糖値が急激に上昇**してしまうため、**血糖コントロールを良好に保つためにも、毎食このようなおかずとセットで**食事を摂るようにしましょう！



西淀病院 管理栄養士 清水 香菜子