



糖尿病ニュース



2019年冬号 第25号 発行 DMグループ

糖尿病と歯周病

みなさんの歯は健康でしょうか？

歯周病とは歯を支える歯茎や顎の骨が壊され、最終的に歯が抜けてしまう病気で、歯を失う最大の原因となっています。世界で最も患者数が多い感染症として2001年ギネス世界記録にも認定されています。



歯周病の直接的な原因は歯垢(しこう)という細菌の塊が歯につくことですが、間接的な原因としては加齢や免疫力、女性ホルモン、糖尿病、ストレスや偏食などが挙げられます。

歯周病は糖尿病の6番目の合併症とも言われ、密接に関連することがわかっています。糖尿病があると、口の中の乾燥や、唾液中の糖分の増加、免疫能低下などにより、正常の方より**2~3倍歯周病にかかりやすくなります**。

また**歯周病が、インスリン作用を阻害し、血糖コントロール悪化の原因**となることも言われています。**歯を失うと、かむ力が落ち、柔らかくあまいかまずに食べられる炭水化物に食事が偏ることで食後の血糖値が上がりやすくなる**こともわかっています。



適切な歯周病治療をすることで血糖値が改善する明らかになってきました。

歯周病は予防もとても大切です。毎日歯磨きをして口の中を清潔に保ちましょう。**3~6か月に一度は歯科の定期診察を受け、歯石の除去、歯面清掃、フッ素塗布などの治療を受けましょう。そして食生活や運動・禁煙など生活習慣の改善を目指しましょう。**口の中だけのこと、と甘く考えず、全身に影響を及ぼしますのでしっかり予防・治療を行い、いつまでも健口でいましょうね。(さかえ2019年11月号より)

医師 大池 実衣子

災害とお薬

大規模災害発生初期には、緊急度の高い救急患者さんが優先されます。いつも飲んでいる薬は災害時に備えて日頃から備えておくことが大切です。常に1週間分程度の予備が手元にあるようにし、処方された日付が古いものから順に服用しましょう。



また、お薬手帳も大切です。大規模災害などで受診が困難な場合に、お薬手帳でいつも飲んでいる薬を確認できれば、避難所などで災害処方箋を発行してもらったり、処方箋なしでも薬局で薬を渡してもらえる特例が認められることがあります。緊急の場合に役立てられるよう、外出時もお薬手帳を持ち歩くようにしましょう。

あおぞら薬局 薬剤師 藤野 麻美

年末年始は血糖コントロールの悪化に要注意！！



お正月は美味しいごちそう・お酒をいただく機会がたくさんあるため、血糖コントロールが悪化してしまう方・体重が増加してしまう方が多く、注意が必要です。

●お餅の食べすぎに注意！！

お餅は意外とカロリーが高く、炭水化物が多いため血糖値が急上昇しやすい食品です！

普段の主食と置き換えて、量に注意して食べましょう。市販の丸餅は切り餅より少し小さく、2個で米飯50g食パン1枚と同じ80kcal=1単位です。

ごはん 100g=丸餅 2個
ごはん 150g=丸餅 3個
ごはん 200g=丸餅 4個



●野菜を積極的に食べましょう！

おせちやおそうに等お正月にいただく食事には野菜や海藻類が不足しがちです。味付けが濃く、食塩・砂糖が多く使われている料理も多いので、野菜と一緒に食べるように意識しましょう。



●1人分ずつとりわけましょう！

大皿料理では食べた量を把握しにくくつい食べすぎてしまうため、一人分ずつ取り分けることも食べすぎを防ぐには効果的です。



●アルコールを控えましょう！

アルコール類はカロリーが高いですが、栄養素はほとんど含まれていません。

お酒を飲む分食事を減らして調節♪…はできません！ご注意を！