

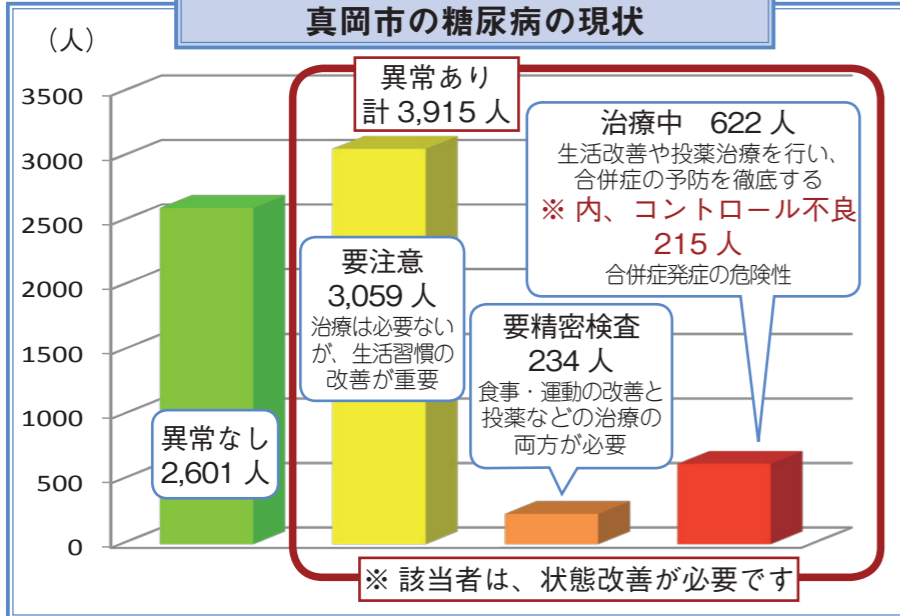
本当に大丈夫？

忍び寄る“糖尿病”の恐怖

～ 高血圧・歯周病とのつながり～

今、40歳以上の3人に1人が糖尿病・もしくは糖尿病予備軍と言われています。特に真岡市は、県内でも糖尿病の治療を受けている方が多く、昨年度の市の健診受診者の6割に相当する約4,000人が糖尿病の精密検査や生活習慣改善が必要という判定でした（P11、図1）。このことから、糖尿病はとても身近な病気であると言えます。

（図1）平成26年度 真岡市健康診断受診結果から 真岡市の糖尿病の現状



◆ 減塩ポイント ◆

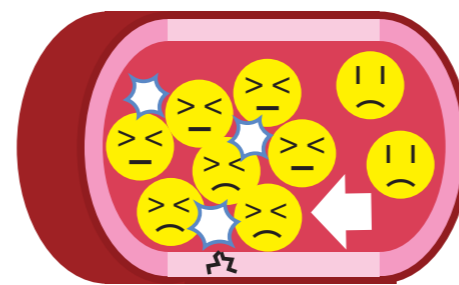
1日の食塩摂取目標量

- 男性8g未満、女性7g未満
- ①きのこや海藻、野菜をたくさん食べる
 - ②汁物を食べるときは、口が広く浅めのお椀を使い、具をたくさんにする
 - ③下味は天然の出汁（昆布やかつお節）を使う
 - ④味付けは食べる直前に行う
 - ⑤食卓に塩やしょうゆなどを置かない

■ 糖尿病とは

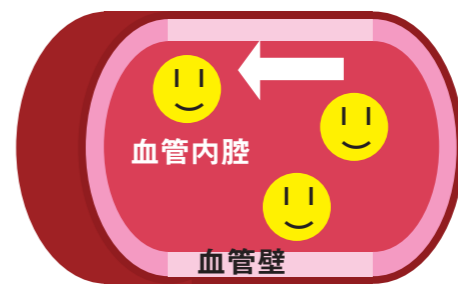
糖尿病は、血液内の糖が増えすぎることによって、全身の血管が傷つき、もろくなる病気です。痛みなどの自覚症状がないまま進行し、知らない間にさまざまな合併症の原因を作る恐ろしい病気です。今回は、糖尿病と関係がなさそうであっても、実は関係の深い「高血圧」と「歯周病」とのつながりについてご紹介します。

糖尿病の人の血液状態



血管内がブドウ糖でいっぱい状態であり、スムーズに動けないブドウ糖が、血管壁にぶつかり傷をつける。
※血糖値とは、血液内のブドウ糖の量のことを言う。

正常な人の血液状態

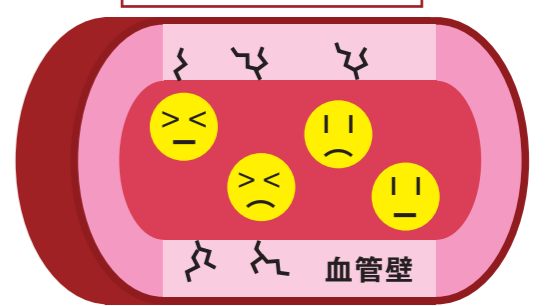


血液中のブドウ糖の量が適正にコントロールされており、ブドウ糖がスムーズに動けるため、血管の壁を傷つけない。

😊 …血液中のブドウ糖

■ 高血圧を予防する

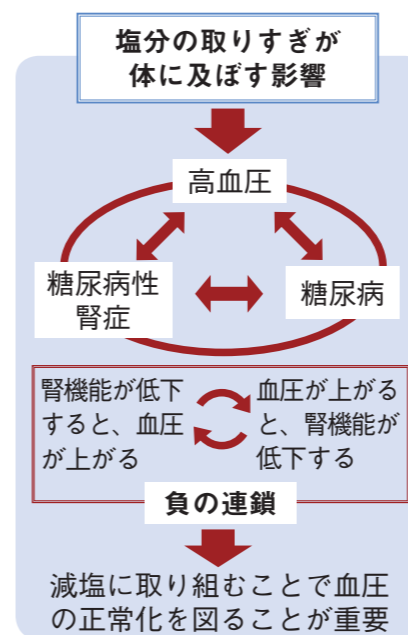
血圧が高い人の血管



高血圧のため、血管壁が硬くなり、血液の通り道がもろく細くなる。そこを増えすぎたブドウ糖が通る時に、さらに血管の壁を傷つける。
細い血管ほど、この影響を受けやすいため、毛細血管が多い腎臓や目などに合併症が出やすい。

● 負の連鎖「糖尿病性腎症」

腎臓は、体内の老廃物を排出するだけでなく、体内の塩分・水分量を調整することによって、血圧を調整する機能を持っています。腎臓の中の細い血管が増えすぎたブドウ糖によって傷つき、腎臓の機能が低下する病気を、「糖尿病性腎症」と言います。



■ 歯周病を予防する

歯周病は、歯と歯肉の境目から血液の中に細菌が入り込み、感染することで発症します。血糖値が高い場合、血管の壁がもろくなっているため、歯周病菌が入り込みやすくなります。さらに歯周病菌は、血糖値を下げるホルモンを作りにくくすることが分かっています。歯周病が血糖値のコントロールを困難にし、同時に歯周病も進行していくという悪循環に陥ってしまいます。

歯と歯肉を清潔に保つことは、血糖値改善のためにも重要です。実際に、糖尿病の方が歯周病の治療を受けたことで、血糖値が劇的に改善している方もいます。食事や運動の改善と合わせて、お口の中にも意識を向けて、歯周病を予防しましょう。

◆ ブラッシングのポイント ◆

- ① 歯に向かってやや斜めに歯ブラシを当てる
 - ② 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて、小刻みに動かす
- ※ 歯ブラシを直角に当てると、ブラシが横に広く動いてしまい、磨き残しの原因になる

■ 糖尿病を予防し

自分の生活を守る

● 糖尿病にならないために

糖尿病は、単に血糖値が高いだけの病気ではありません。さまざまな合併症を引き起こし、日常生活に弊害をもたらす病気です。

糖尿病になると、血管がもろくなり、また傷がふさがりにくくなるため、他の病気になった時に、血糖値が改善するまで、必要な治療や手術が受けられないなど、思わぬところで困ることがあります。

今回は、高血圧や歯周病が、糖尿病と相互に影響を及ぼし合い、健康を害する悪循環に陥ることを紹介しました。

糖尿病・高血圧・歯周病は、いずれも生活習慣と深い関わりのある病気です。これらの病気を予防するために、生活習慣を見直すことが大切です。

また、毎年1回の健診を受けることで、病気の早期発見につながり、症状が悪化する前に治療を始めることができます。

「自分は大丈夫」と過信せず、必ず健診を受けるようにしましょう。

※ 次回健診実施日

- ◇ 1月26・27日 総合福祉保健センター
- ◇ 1月28日 二宮コミュニティセンター

● 年末年始の過ごし方に注意

年末年始は、忘年会や新年会など、飲食の機会が多くなることから、血糖のコントロールが乱れやすい時期です。

また、寒いからと運動量も減りがちになります。いつも以上に食生活に気を使い、体重を増やさないように意識して体を動かす、糖尿病を予防しましょう。

【問い合わせ】健康増進課 成人健康係

☎ 833・8122 FAX 833・8619