



糖尿病ってどんな病気？

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の予防や治療継続の重要性についてご紹介します。

糖尿病とは？

- * 糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの不足や働きが低下することにより慢性的に血液中のブドウ糖が高くなる(高血糖)病気で、自覚症状があまりないことが特徴です。
- * 糖尿病患者の95%を占めるのが2型糖尿病であり、生活習慣が原因と言われています。
- * 糖尿病は遺伝的な要因の他に、暴飲暴食、運動不足、肥満、ストレスも原因となります。糖尿病を予防するためには、これらを改善することが大切です。
- * 糖尿病一步前の状態である「糖尿病予備軍」は日本に約1,100万人いると言われています。

糖尿病ってこんな危険が!!

病気が進行すると様々な合併症が起こり、特に深刻なのが、3大合併症です。

- ① 糖尿病性神経障害⇒壊疽(えそ)で足の切断の危険
※壊疽とは、足の傷などが化膿し、細胞が死んで腐ってしまうこと
- ② 糖尿病性網膜症⇒失明の危険
- ③ 糖尿病性腎症⇒腎不全で人工透析の危険

■HbA1cと空腹時血糖値による判定区分と判定基準

HbA1c (過去1~2か月間の血糖値の平均)		
正常	要注意	要医療
5.6%未満	5.6~6.5%未満	6.5%以上
空腹時血糖値 (血液中のブドウ糖の量)		
正常	要注意	要医療
100mg/dl未満	100~126mg/dl未満	126mg/dl以上



知らない間に糖尿病に
なっているかも…?

血液検査で分かります!

糖尿病予防のポイント

- ◎ 食事の量、栄養バランス、食べ方に注意する
 - ・ 腹八分目を心がける
 - ・ 食物繊維を摂る
 - ・ 野菜から食べる
 - ・ 多くの品目をバランスよく摂る
 - ・ よく噛んで食べる
 - ・ 脂質や糖質を摂りすぎない
- ◎ 有酸素運動を積極的にを行う
体操やウォーキングを行いましょう。

- ◎ ストレスを溜めないようにする
ストレスを溜めると、暴飲・暴食・過度の飲酒に繋がりがり、糖尿病の原因となります。
- ◎ 禁煙を心がける
たばこに含まれるニコチンという成分が血液の流れを悪くするため、合併症のリスクが高くなります。
- ◎ 年に一度は健康診断を受ける
早期発見・早期治療が大切です。



歯の健康講座

【毎月22日は禁煙の日、ご存知ですか】

歯周病学会の調査で、喫煙者は非喫煙者と比べると3倍も歯周病にかかりやすく、2倍も多く歯を失っています。どうしてタバコが歯周病を悪化させるのでしょうか。

それは、タバコの煙には4千種類の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害物質、発ガン性物質は70種類もあると言われています。

その中でニコチン、一酸化炭素、タールという3大有害物質があります。

ニコチンと一酸化炭素により血管を収縮させることで血液循環を悪くし、酸素や栄養が不足となります。そして、歯肉の表面が固くゴツゴツした状態となり出血が抑えられるため、気が付かないうちに歯周病が悪化します。

また、タールは強力な発ガン性があり、口の中の粘膜に吸収されると唾液の分泌量が減り、歯に歯垢や歯石を付着しやすくします。

つまり、タールは歯ぐきに汚れを付けて、ニコチンと一酸化炭素は歯ぐきに栄養を行き渡らせなくなることが、悪化させる要因となります。

最近、有害物質の少ない加熱式タバコを吸う方が増えました。しかし、有害物質が少なくなっただけで健康に良いわけではありません。お口の環境を改善するために一番良いことは禁煙をすることです。

禁煙することで、歯ぐきの血流は数週間で回復し黒ずみが少なくなります。弾力のある健康な歯ぐきになります。しかも、口臭やガン予防、味覚改善につながります。毎日の歯磨きと適切な歯科治療も併用することで歯周病の大幅な改善が可能です。

一度、かかりつけ歯科医院に相談してみてください。

(海部歯科医師会)