

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2016年 4月号

●QOLを高める! ホームドクター・アドバイス●

歯周病と糖尿病

公益財団法人 湯浅報恩会
寿泉堂香久山病院

【発行】

〒963-8833 郡山市香久池1丁目18-11 ☎024-932-6368(代)

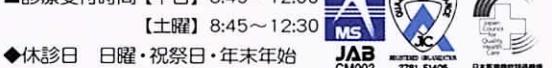
■診療科目 内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科

(通所リハビリテーション併設) ISO9001認証取得病院

■診療受付時間【平日】8:45~12:00

【土曜】8:45~12:30

◆休診日 曜日・祝祭日・年末年始



●メディカル・プロファイリング●

アトピー性皮膚炎について知ろう

介護の知恵袋

要介護認定が

合っていないと感じたら

はつらつ健康ナビ

今、見直される

「よもぎ」の健康効果

生活ほっとニュース

クインケ浮腫

きょうも! ゼッコウ腸



地域包括ケアシステムについて

国は、団塊の世代が
75歳以上となり、3人
に1人が65歳以上、5
人に1人が75歳以上と
なる2025年を目指す。

当院は、昨年9月から在宅療養後方支援病院としての届け出も行っており、在宅療養中の患者さんを受け入れる体制も整っています。また、リハビリ部門においても入院中から患者さんの在宅を訪問し、退院後にその人らしい生活を送れるよう住宅改修のアドバイスや必要なサービスの検討などを地域包括支援センター・ケアマネージャー等と連携を図りながら実施しています。

当院は今年8月、新病棟が完成します。地域の方が住み慣れた場所で安心して自分らしい暮らしを続けられるよう今後も全力で支援していきます。

歯周病 と 糖尿病

糖尿病が、
身体組織を壊死させる

の作用の低下は、生活習慣によつて引き起こされているケースが多くみられます。糖尿病が生活習慣病と言われる理由です（生活習慣以外の原因による糖尿病もあります）。これは、インスリンというホルモンの作用が低下することで起ります。さらに、インスリン

ません。
なぜこんなことになるのかといふと、血液に含まれるブドウ糖が多くなると、血管や神経に影響がありからです。この結果、四肢や臓器は機能を失ない、やがて壊死することになります。

歯周病は歯周病菌が生み出す毒素によって起りますが、この毒素は、歯肉から血管内に入りこみます。血液は、この毒素に対抗するためTNF- α という物質を产生します。しかし、TNF- α には、インスリンを作りにくくする働きがあつたのです。こうして、

歯を失う一番の原因であり、日本人の80%が患っているとされる「歯周病」。

一方、日本では1000万人以上の患者がいる「糖尿病」。どちらの病気も、多くの患者がいるだけでなく、依然として患者数は増え続けています。

そして、「歯周病」と「糖尿病」には、互いの病気を悪化させる密接な関係があります。

負のスパイラルを断ち切り、健康的な生活を送るにはどうしたらよいでしょうか？

歯周病と糖尿病の関係 その1

の治療には、「食事（カロリー）制限」が行なわれます。



歯周病と糖尿病の間には、どのような関係があるのでしようか？糖尿病は、「インスリンホルモンの作用の低下によつて起こると書きましたが、実は、インスリンホルモンの作用を低下させる原因の中には歯周病が含まれています。

QOLを高める! ホームドクター・アドバイス



歯周病は糖尿病の悪化原因となります。

歯周病と糖尿病の関係

その2



歯周病と糖尿病の関係は、歯周病が糖尿病を悪化させるだけではありません。その逆に、糖尿病が歯周病を悪化させることもあります。

糖尿病は血管に悪影響を与える病気ですが、歯肉の血管でも障害が起ります。その結果、歯肉の傷や炎症が治りにくくなり、歯周病のさらなる増殖と歯周組織の

破壊が進行します。

以上のように、歯周病と糖尿病には密接な関係があり、さらに互いが悪化要因となつて、負のスパイラルをもたらしています。

負のスパイクルを断ち切るために



歯周病と糖尿病の関係が明らかになるにしたがつて、歯周病の治療と糖尿病の治療を同時に進めていくケースも増えてきました。このときに、糖尿病患者の方には注意していただきたい点があります。まず、糖尿病を患っていることは、必ず歯科医師に告げてください。

糖尿病を患うと、正常な人では問題にならないようなストレスでも血糖値に大きな変化が起きることがあり、最悪の場合、こん睡状態に陥ることもあります。また、糖尿病患者に対しては、歯科医院で使用される局所麻酔薬にも、血糖値を考慮した薬剤が使用されます。さらに、糖尿病患者は、身体の免疫力が落ちているので、歯科治療（とくに抜歯）の後の感染には、健康な人よりも注意を払わな

ければなりません。

血糖値が高いと言われたら……



現在、糖尿病ではないが、糖尿病予備軍（境界型糖尿病）とされる人が増えています。糖尿病予備軍の方が糖尿病に進む確率も非常に

歯科治療を受けるときの注意点

今回の記事は、「歯周病と糖尿病」にスポットをあてました。

糖尿病を患っている人は、歯科医院で治療を受ける場合にいくつかの注意点がありました。このような注意点は、その他生活習慣病の場合にもあります。

初診のときに問診票を記入しますが、書き忘れや書き間違のないようにしましよう。また、通院中にその他の病気が分かったときは、そのことを必ず歯科医師に告げてください。

【高血圧症】
高血圧症の場合、ストレスや心理的要因によつて血压が危険な状態にまで上昇することがあります。歯科医院で治療を受けた前には、高血圧症であること

に高くなっています。

血糖値が高いと言われたら、歯周病を患っていないか、かかりつけの歯科医院を受診して調べようにしましょう。歯周病の治療を生活習慣の改善と同時に進めていくことによって、糖尿病の発症を防ぐようにしましょう。

を必ず歯科医師に伝えてください。

歯科医院においても治療の内容によつては局部麻酔が使用されます。麻酔薬によつては血压を上昇させるものもあるので麻酔薬の選択をするときに高血圧症であるかどうかの情報は非常に重要となります。

【動脈硬化など】

動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞といった血管の詰まりや血管の破れが原因となる病気を招くものです。

こうした病気の治療には、血液を固まりにくくする「抗凝固薬」が使用されます。抗凝固薬は、歯科治療後の止血に影響を与えないので、服用しているかどうかの情報は必ずお知らせください。

アトピー性皮膚炎について知ろう

かつてアトピー性皮膚炎は、おもに乳幼児がなる病気と思われていました。そして、適切な治療を受けいれば、身体の成長とともに小学校にあがる頃には治っているケースが多くたのです。しかし現在、成長期を過ぎてもアトピー性皮膚炎が治らない方や、大人になってからアトピー性皮膚炎を発症する方が増えています。

アレルギーと乾燥肌

アトピー性皮膚炎は、「痒みをともなう湿疹」が皮膚に起ころう。

アトピー性皮膚炎の要因は、「アレルギー」と「皮膚に炎症を起こしやすい体质（とくに、乾燥肌）」によるものとされています。

アレルギーの原因となるアレルゲンは、特定の物質に限定されませんが、ハウスダスト（室内の塵や埃）が関係しているケースが多くあります。また、乾燥肌の皮膚は、外からの刺激にとても敏感で、少しの刺激で肌荒れ（炎症）が起ります。

やすいことも特徴の一つです。

アトピー性皮膚は、炎症が起こりやすい皮膚に、過剰な抗アレルギー反応が慢性的に繰り返し起こっていると考えられます。

アトピー性皮膚炎の治療にはおもに、皮膚に塗つて使う外用薬、過剰なアレルギー反応を抑える内服薬（抗ヒスタミン薬）が使用されます。また、とくに症状が酷い

アトピー性皮膚炎の治療にはおもに、皮膚に塗つて使う外用薬、過剰なアレルギー反応を抑える内服薬（抗ヒスタミン薬）が使用されます。また、とくに症状が酷い

アトピー性皮膚炎の治療

湿疹は、身体の左右対称に起ります。

湿疹の起ころう箇所は限らず、頭皮から足の先までいたるところにできる可能性があります。また湿疹は、身体の左右対称に起ります。



メディカル・プロファイリング

場合は、期間を限定してステロイド内服薬が使用されることもあります。

皮膚に塗る外用薬は、皮膚の状態と湿疹のできた部位にあわせて選ばれます。湿疹の状態が酷く、炎症が強い場合は、ステロイド外用薬が使用されます。

湿疹から炎症が 消えるまで

ステロイド外用薬は、「強さ」によって5段階に分けられています。この強さは「身体への吸収率」によって決められています。身体の吸収率は、身体の部位によつても変わっていきます。例えば、手に比べて顔の吸収率はずつと高くなります。

こうしたことから、ステロイド外用薬は症状のある部位と湿疹の状態に合わせて、何種類かを使い分ける必要があります。

ところで、ステロイド外用薬を使つて症状が良くなつたが、すぐに元に戻つてしまつたという場合。確かにアトピー性皮膚炎には、症状が良くなつたり悪くなつたりを繰り返す特徴があります。



まぶたや唇、頬にピリピリとした痛みを感じたかと思うと、突然、大きく腫れ上がった。しかし、そうした腫れも数時間たつと消えてしまった……。まれなことですが、そんな経験をされたことはありませんか？

これは、「クインケ浮腫（別名・血管性浮腫）」と呼ばれる病気の可能性があります。20世纪初めのドイツで、この病気を報告したクインケ医師の名前から病名が取られています。

クインケ浮腫は、尋麻疹の一種です。症状はおもに顔に出ますが、体内（内臓や器官）も含め、身体のどの部位にも発症する可能性があります。

とはいっても、すぐに症状が元に戻るというのではなく、湿疹の炎症が完全に治まる前に薬の塗付を止めてしまっているケースがほとんどです。

ステロイド薬は、単なる痒み止めではなく、炎症を抑えるための薬です。痒みが薄れると自己判断でステロイド外用薬の塗付を止めてしまうケースが見受けられます。

ステロイド外用薬は、湿疹から炎症が消えるまで使用を続ける必要があります。ステロイド外用薬の塗付を止めるときの判断は、医師にしてもらうのが最善です。

ステロイド外用薬は、医師の指示に従つて適切に使用している限り、非常に安全な薬です。自己判断でステロイド外用薬を使つたり使わなかつたりするのは、アトピー性皮膚炎をかえつて悪化させることになるので注意してください。

生活ほっとニュース

クインケ浮腫

腫れは数時間から数日で消え、再発頻度は、月に何度も起こるケースもあります。まれな病気ですが、ストレスやアレルギーもあります。

クインケ浮腫の原因は、遺伝によります。まれな病気ですが、ストレスやアレルギー対策が再発防止の鍵となります。再発が度々繰り返されるようであれば、原因となるストレスやアレルギーを取り除く必要があります。かかりつけの医師に相談しましょう。

また、クインケ浮腫の症状は、数時間から数日で消えますが、鼻から喉にかけて腫れ起こると呼吸困難に陥る危険性が否定できません。こうした場合は、すぐに医療機関を受診するようにしてください。



介護の知識袋

要介護認定が合っていないと感じたら

高齢者が介護保険制度のサービスを利用するためには、その人が要支援1・2と要介護1～5の7段階のどれに該当するのかを、かかりつけ医の意見書と介護保険認定調査員の調査結果をもとに判定してもらわねばなりません。しかし、その判定に「おや？」と思うことも……。そんなときは——？

まずはケアマネさんに相談

認知症高齢者などを要介護者として抱える家族の場合、本人の介護の必要度に応じた介護サービスが受けられることになりますが、認定された要介護度が実態と合っていないと感じられるケースも少なくないようです。「今、言ったばかりのこと、すぐに忘れちゃうのよ！ それなのに要介護1だなんて——」とか「食事もトイレも一人でできないのに要支援なの!?」と、不満の声が聞かれることもあります。

そんなときはまずケアマネジャーに相談してみることをおすすめします。判定結果が妥当なものか？ 要介護度が上がる見込みはあるか？ を検討してみましょう。

「区分変更申請」を申請する

要介護の申請をしてその結果に納得がいかず、「この認定は現状から考えたら低すぎる」と感じた場合には、「不服申し立て」をすることができます。ただ、時間がかかることもあります、別の方法である「区分変更申請」を行なうことが多いようです。

こちらは元々周囲の介護者が、要介護者の心身の状態が著しく変化した（介護度が進んだ）場合に、認定有効期間内でも更新時期を待たずに、改めて要介護認定を申請するものです。

「区分変更申請」の場合、再調査の結果が30日以内に出ますし、申請も隨時行なうことができます。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

春になると、あちこちの路地や空地、野原、河原でよもぎが新しい葉をついているのを目します。よもぎは、荒れ地でも繁殖する非常に強い生命力を持っています。

昔の人は、そんなよもぎを薬草としても利用していました。現在でもよもぎは「ハーブの女王」と呼ばれ、意外なほど多くの場面で利用されています。



よもぎがもたらす 整腸効果



よもぎに含まれる成分の内、もっとも代表的な物は「クロロフィル」です。「葉緑素」として知られる色素で、植物が緑色をしているのはクロロフィルによります。クロロフィルは食物繊維の5000分の一ほどの小さな物なので、腸の隅々に行き渡り、腸の纖毛に残った有害物質を取り除く効果が期待できます。

よもぎは昔から体質改善、とくに血液循環の改善に良いとされてきました。よもぎの成分を調べてみると、よもぎによってもたらされるデトックス（有害物質の排出）効果が身体全体の調子を整え、結果的に身体の健康によい影響を与えるようです。



よもぎの使用法で、現在でもよく見るのは「草餅」です。

草餅を食べたときの爽やかな口当たりは、よもぎのおかげかもしれません。

よもぎを使った健康法として近年、女性を中心にブームになっているのは、「よもぎ蒸し」です。よもぎ蒸しは、よもぎやハーブを煮たときにできる蒸気を利用して一種のサウナのように利用します。韓国では、およそ600年ほど前から民間療法として行なわれていたようです。ただ、現在病気を患っている方には、こうした健康法が身体に悪い影響を及ぼす可能性があるので、この点には十分な注意が必要です。

きょうも！ ぜっこう

腸

第二の脳といわれる腸！

腸は「第二の脳」、あるいは「考える器官」と言われます。なぜでしょう？

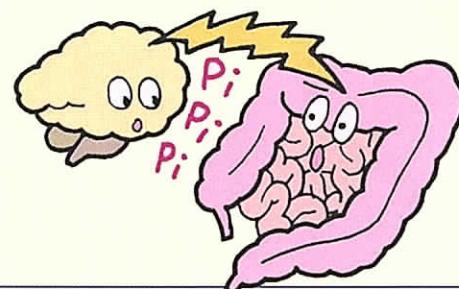
それは、腸がただの消化器官ではない！ からです。実は、食べ物の栄養を吸収、カスを便として排出するだけの管、消化器官ではなかったのです。

人間は雑食の生き物ですから、あらゆるもの食べます。腸にはそれらの食物を消化する働きだけでなく、そのなかから、身体に良いもの、

悪いものを記憶する能力もあります。

さらに食べ物が体内に入れば、脳からの指令がなくても消化機能は動き始めます。この働きは他の臓器にはまねができません。

そんな腸だからこそ、腸は人体で最も複雑な臓器であるということ、最も大切な臓器であるということが言われるようになってきたのです。





彩りきんぴら

材料(2人分) 1人分 約 136 kcal

れんこん	100g	ごま油	大さじ1弱
パプリカピーマン	1/2個	a	しょうゆ 大さじ1と1/2 みりん・酒 各大さじ1
にんじん	1/4本		

作り方

- れんこんは、皮をむき2~3mm厚さのいちょう切りにし、酢水にさらし、水気を切る。
- にんじんは、3cm長さに切り、パプリカは3~4cm長さ、5~6mm幅に切る。
- フライパンにごま油を熱し、れんこん・にんじん・パプリカの順に炒める。aの調味料を加え、ときどき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- 器に盛り、好みで粉山椒や七味唐辛子をふる。

ワンポイント

お弁当のおかずにもぴったり。

絹さややいんげんを加えると、さらに彩り豊かに。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

簡単! アンチエイジング

オメガ3脂肪酸

血压は、加齢と共に上昇していく傾向があります。その原因の一つは、動脈硬化の進行です。動脈硬化の予防はアンチエイジングのみならず、脳梗塞や心筋梗塞といった重篤な病気防ぐために、ぜひとも取り組みたいテーマです。

動脈硬化は、血液中の中性脂肪やコレステロールが血管に付着することで起こります。これを予防するには、サバやアジ、イワシといった青魚を積極的に摂取することが推奨されています。とはいっても食生活がお肉中心に



なってしまうという方も多いのではないか? 青魚には、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。この不飽和脂肪酸は、「オメガ3脂肪酸」に属しています。オメガ3脂肪酸は、緑黄色野菜や豆類からも摂取できます。

頭のアドレット

次の四角の中に入る漢字一文字を考えてください。さらに①~④の四つの漢字で熟語を二つつくりましょう。



※答えは7ページにあります