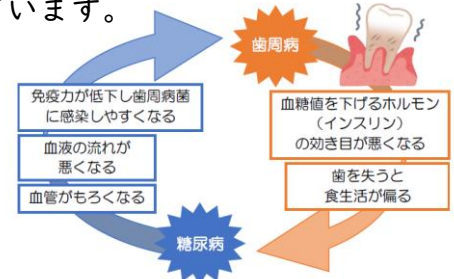


糖尿病と歯周病のねぶか〜い関係

皆さん、こんにちは。昔から「糖尿病の人は歯周病になりやすい」と言われてきましたが、最近の研究では逆に「**歯周病が糖尿病を悪化させる**」こと、そして「**歯周病を治療すると血糖値が下がる**」ことが明らかになってきています。

糖尿病が歯周病を招く理由

まず、糖尿病が歯周病に与える影響から見ていきましょう。高血糖の状態が続くと、体内の免疫機能が低下し、細菌に対する抵抗力が弱まります。抵抗力が落ちると歯周病菌が暴れだし、歯茎の炎症を引き起こします。また、高血糖による脱水傾向で唾液が減り、口の中が乾燥することも、細菌の繁殖を助長します。実際、糖尿病診療ガイドライン2024においても、糖尿病は歯周病の進行リスクを最も高める要因の一つ（Grade C）として明記されており、HbA1cが高い方ほど、歯周病が重症化しやすいことがわかっています。



歯周病が糖尿病を悪化させる「負の連鎖」

次に、その逆、つまり歯周病が糖尿病に与える影響です。ここが「根深い」ポイントです。歯周病は、歯と歯茎の間の「歯周ポケット」で細菌が繁殖し、慢性的な炎症が起きている状態です。この炎症現場からは、TNF- α やIL-6といった炎症性物質が放出されます。これらが血液に乗って全身を巡ると、インスリンの働きを邪魔してしまうのです。結果として、インスリンが効きにくくなり、血糖値が下がりにくくなってしまいます。

歯の治療で血糖値が下がる？

では、この負の連鎖を断ち切るとどうなるのでしょうか？ 近年の研究で、歯周病を治療し、口の中の炎症を抑えることで、インスリンの働きが改善し、血糖コントロールが良くなることが証明されています。2022年の報告によると、歯周病治療を行うことで、糖尿病患者さんのHbA1cが3~4ヶ月後には平均で約0.43%、12ヶ月後には0.50%低下するという結果が報告されています。これは血糖降下薬を1種類追加するのにも匹敵する臨床的に大きな意味を持つ数字です。

特別な治療は必要ありません。歯科医院で行う歯石除去や歯周ポケット内の清掃、そして日々の適切な歯みがきといった基本的な歯周病治療が、血糖管理の改善につながります。糖尿病の治療というと、食事・運動・薬物療法に目が向きがちですが、「お口の健康」もまた、血糖コントロールを支える大切な要素です。定期的な歯科受診と歯周病の管理を、糖尿病治療の一部としてぜひ意識してみてください。

内科医師 高橋明広

採血後の止血ポイント



採血後に綿花を貼られると思います。この上から、しっかりと5分間ほど指で押さえてください。血液がサラサラになる薬を内服している方や、高齢者は、血管がもろくなっているのであざ（内出血）がしやすいです。もんだりするとあざ（内出血）の原因になりますので、もまずにしっかりと押さえるようにしましょう。

圧迫

コツ：5分間ほど指で押さえる！（圧迫する）
もまずにしっかりと押さえる

もまない
（押さえる）



看護部 外来

オーラルフレイルを知っていますか？

「オーラル(口腔)」+「フレイル(虚弱)」を合わせて、口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方がです。噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。

オーラルフレイルは いくつかの段階を踏んで進行していきます。まず口腔機能への関心が低下して、むし歯や歯周病などになり、歯が抜けたり痛みが出てきます。すると、口腔機能が低下して、会話や食事に不具合が出るようになり、食欲が低下したり、日常の活動範囲が狭くなったりします。噛む力や舌の筋力が衰えれば、食べる量も低下して、低栄養の状態になりますし、会話が減れば社会的に孤立していきます。もっと機能が低下すると、咀嚼や嚥下に障害が起こり、要介護の状態になってしまうこともあるのです。

≫次のような自覚症状があるときには、要注意です！

1. 奥歯でしっかりと噛めない
2. 噛むと痛み不快感がある
3. 食べこぼしがある
4. むせやすい
5. ロが乾燥しやすい
6. 滑舌が悪くなっている



1つでも当てはまったら歯科を受診して、口腔ケアや口腔リハビリで改善しましょう！

外来看護師 中野

口腔機能の低下を予防する体操



創成会からのご案内(患者会)

当院には糖尿病患者会「札幌創成会」があります。(年会費3,000円)

6月は「歩こう会」を開催予定です。毎年 中島公園から豊平川沿いにkitaraまで約3キロを歩き、それぞれのペースで、患者様同士や患者様と職員で会話や景色を楽しみながら歩いています。また7月はスポーツインストラクターによる「運動療法」を開催予定です。運動の種類や運動の効果を説明してもらい、座って出来るストレッチ体操などをみんなで楽しく行っています。

創成会に入会し、一緒に盛り上げていきませんか？入会のお申込みは本館事務で受付しております。札幌創成会 事務局

病院からのお知らせ

●●マイナ保険証●●

マイナ保険証は「顔認証付カードリーダー」でスキャンしてください。公費負担医療の受給者証は、マイナ保険証では確認ができないため、公費医療受給者証をお持ちの方は、受付窓口にご提示をお願いいたします。

●●電話受付時間●●

予約変更や確認・お問い合わせへの対応は、8:30からとなります。診察券の番号をお手元におひかえの上ご連絡いただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

医事課

季節のおすすめレシピ

菜の花とホタルイカの酢味噌かけ

春の味覚でもう一品！

70kcal 糖質8.6g

《材料》

- ・菜の花 60g
- ・塩 少々
- ・ホタルイカ(ボイル) 30g
- ・砂糖 3g
- ・酢 3g
- ・味噌 5g

《作り方》

- ①鍋にお湯を沸かし、塩を入れて菜の花を茹で冷水にさらしておく。
- ②ホタルイカの目と口を取る。
- ③ボウルに砂糖、酢、味噌を入れてよく混ぜる。
- ④菜の花の水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤菜の花とホタルイカを器に盛り付け、酢味噌をかける。

ポイント

菜の花は火を通し過ぎず、しっかり水気を絞ること。辛子をプラスして、辛子酢味噌にしても美味しく頂けます。



栄養メモ

ホタルイカには、ビタミンAやビタミンB12、ミネラル類タウリンが豊富に含まれ、貧血予防や疲労回復に役立ちます。

