

糖尿病と歯周病の関わり

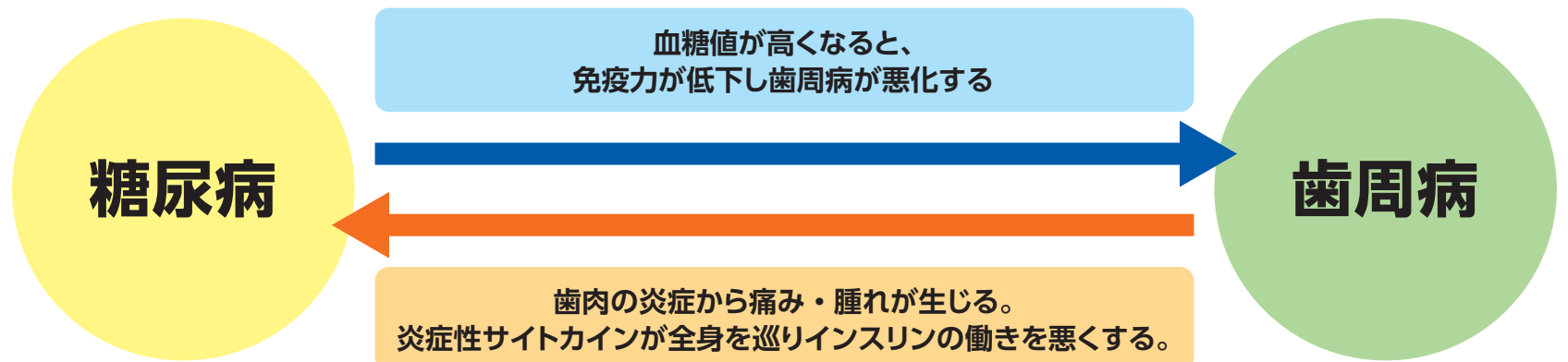
歯科衛生士 佐竹 美穂

糖尿病と歯周病の深い関係をご存じですか？

歯周病とは、歯磨きが不十分であることで歯垢や歯石が付着し、細菌感染が起こった状態です。進行すると歯肉の腫れや出血が起こり、最終的には支える顎の骨が溶けて歯が抜け落ちてしまいます。歯周病は糖尿病の合併症の一つです。高血糖によって感染を防御する力が低下することで、歯周病原因菌の増加を抑制できなくなり、歯周病が悪化します。実際に、糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて、歯周病に2倍かかりやすくなると言われています。糖尿病があると歯周病が悪化し、重度の歯周病があると糖尿病が悪化する、というように双方向に悪影響を及ぼします。

糖尿病と歯周病の関係を悪循環にさせる『サイトカイン』

サイトカインとは毒性を持った菌から身体を守るために、免疫細胞が分泌するたんぱく質の一種です。歯周病になると『炎症性サイトカイン』がつけられ、血流に乗って全身に送られます。歯周病で増加した『炎症性サイトカイン』はインスリンの働きを阻害し、血糖コントロールを悪化させます。



お口がキレイになれば血糖値が下がる

メンテナンスによる歯周治療が糖尿病に与える2つの効果

①血糖値の低下

口腔環境を整えることで血糖低下が期待できます。日本糖尿病学会の糖尿病診療ガイドライン2019には、『歯周基本治療の術後にHbA1Cが0.29~0.66%低下する』と記載されています。これは糖尿病の飲み薬を1種類増やすことに匹敵するほどの効果です。

②咀嚼機能の維持・改善

定期的なチェックを受け、失う歯を減らすことで、食物繊維などを含むバランスの取れた食事を続けることができます。咀嚼は口が行なう重要な消化行為です。しっかり噛むことは、消化を助けるとともに脳の満腹中枢を刺激し、肥満の防止になります。しっかり噛める歯がないと、どうしても柔らかい食べ物を選びがちです。注意したいのは、『柔らかい食べ物には炭水化物が多く含まれている』と言う事です。炭水化物を過剰に摂取してしまうと食後高血糖が起こりやすくなります。



定期的なチェックは歯周病にならないために重要です。
かかりつけの歯科をもち、定期的なメンテナンス受けましょう。
さらに、診察前に糖尿病があることを伝え、糖尿病手帳を
提示するようお願いいたします。



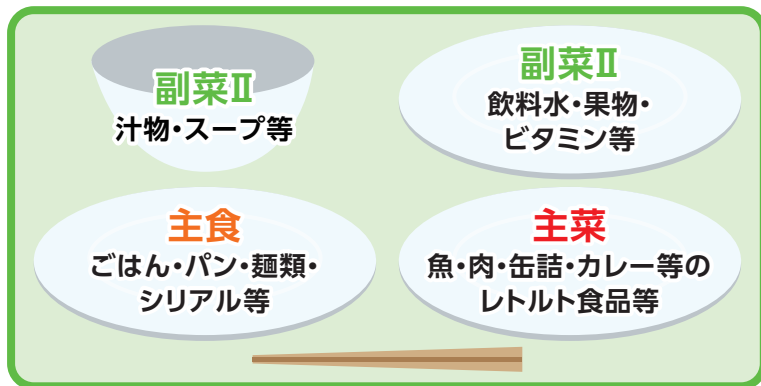
非常時の食事の備えと摂り方

栄養課 俣賀 智恵

近年地震や集中豪雨など自然災害が増加しています。電気やガス、水道が止まった時の非常食は準備していますか？避難所での生活は、睡眠不足、ストレス、免疫力の低下、持病の悪化をもたらすことがあります。また、災害直後に支給される食事は、糖質や塩分が多くなりがちで、糖尿病患者さんにとっては血糖・血圧の上昇につながりやすいものです。糖質の多い食品は一度にたくさん食べず、少しずつ回数を分けて食べましょう。災害時の健康悪化を食い止めるには、日頃から対策を考えておくことが大切です。さらに、災害時だけでなく、忙しくて食事作りに困った時のお助け食材としても、日頃からローリングストック(使ったら補充する方法)で効率よく血糖値に配慮した食材を備蓄しておきましょう。

★ 備蓄のポイント

① 主食・主菜・副菜を毎食そろえましょう。



4つのお皿の中身を
それぞれ3種類(朝・昼・夕)
×
家族の人数
×
備蓄日数
必要な備蓄目安量になります。



② 飲料水(お茶や野菜ジュースでも可)は、一人分1日2~3L準備しましょう。水分不足は脱水を招き、血糖コントロールの悪化・血栓の原因となります。血管を詰まりやすくさせないために、水分はこまめに摂りましょう。

※ジュースは血糖値が上がりやすいため、出来るだけ野菜の割合が多く血糖の急激な上昇を抑える働きのある**食物繊維の多いもの**がおすすめです。

③ お皿を洗えないことを想定し、缶詰は一人分用の小缶へ、皿とラップを用意し繰り返し使えるようにしましょう。

★ 非常食として日常生活にも活用できる食品

主食のグループ

ポイント 主食はエネルギー源の中心となります。目標エネルギーの5~6割程度を、このグループから選ぶと良いでしょう。



主菜のグループ

ポイント 良質なたんぱく質を摂るためのグループです。1食にこのグループから、たんぱく質10g以上を確保しましょう。鯖缶は脂質が多いですが、DHAやEPAが豊富で、血液をサラサラにする効果があります。



副菜・その他のグループ

ポイント 日持ちのする果物や野菜類を準備しましょう。災害時には、ビタミンや食物繊維の不足で便秘になりやすくなります。スープ類は体を暖め、水分や塩分の補給ができるメニューです。塩分過剰にならないよう減塩表示のある商品を選びましょう。



★非常食の組み合わせ方 1600kcalの場合

！主食！



！主菜！



！副菜！



| 食品 | 量 | エネルギー (kcal) | 炭水化物 (g) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) |
|------------|----------|--------------|----------|-----------|--------|----------|--------|
| もち麦と十五穀ごはん | 150g(1P) | 183 | 40.8 | 4.4 | 1.1 | 4.1 | |
| ソイジョイ | 1本 | 133 | 15.6 | 3.9 | 7.1 | 4.1 | 0.1 |
| さばの味噌煮 | 1/2缶 | 112 | 3.3 | 9 | 7 | | 0.6 |
| ポトフ | 1袋 | 44 | 7.6 | 1.2 | 1.4 | 1.8 | 1.8 |
| 野菜ジュース | 1本 | 66 | 15.5 | 2.2 | 0 | 1.2~3.3 | 0 |

【栄養価】

- ・エネルギー:538kcal
- ・炭水化物:82.8g
- ・たんぱく質:20.7g
- ・脂質:16.6g
- ・食物繊維:11.2~13.3g
- ・塩分:2.5g

★Point★

鯖缶は骨ごと柔らかく煮込んでいるため、骨ごと食べられカルシウムも一緒に摂取できます。



！主菜！



！副菜！



| 食品 | 量 | エネルギー (kcal) | 炭水化物 (g) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) |
|-------------|----------|--------------|----------|-----------|--------|----------|--------|
| 鯛雑炊 | 250g(1袋) | 110 | 22 | 4.8 | 0.75 | | 2 |
| 焼き鳥缶 | 75g(1缶) | 144 | 9.1 | 11.5 | 6.8 | | 1.1 |
| うずら卵 | 3個 | 55 | 0.1 | 4.3 | 6.8 | | 0.3 |
| バナナ | 1本 | 86 | 22.5 | 1.1 | 0.2 | 1.1 | |
| スキムミルク | 16g | 57 | 8.2 | 5.8 | 0.01 | | 0.1 |
| カロリーメイト | 1本 | 100 | 10.7 | 2.1 | 5.6 | | |
| ウィダーインプロテイン | 1本 | 33 | 3 | 5 | 0 | 1.2 | |

【栄養価】

- ・エネルギー:585kcal
- ・炭水化物:76.8g
- ・たんぱく質:34.5g
- ・脂質:17.1g
- ・食物繊維:2.3g
- ・塩分:3.5g

★Point★

お粥は水分が多くエネルギーが低いため、カロリーメイト等でエネルギーを補いましょう。

！主食！



！主菜！



！副菜！



| 食品 | 量 | エネルギー (kcal) | 炭水化物 (g) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) |
|-------------|-----|--------------|----------|-----------|--------|----------|-----------|
| カップ麺 | 1個 | 311 | 41.9 | 10.1 | 14.2 | 6.5 | 2.9 |
| おさかなソーセージ | 1本 | 100 | 12.1 | 7 | 2.8 | 0.8 | 0.9 |
| ウィダーインプロテイン | 1本 | 33 | 2.7~5.6 | 5 | 0 | 1.2 | 0.03~0.22 |
| 野菜ジュース | 1本 | 66 | 15.5 | 2.2 | 0 | 1.2~3.3 | 0 |
| キャベツ | 30g | 7 | 1.6 | 0.4 | 0.1 | 0.5 | 0 |
| トマト | 1個 | 19 | 4.7 | 0.7 | 0.7 | 1.4 | |

【栄養価】

- ・エネルギー:536kcal
- ・炭水化物:78.5g
- ・たんぱく質:25.4g
- ・脂質:17.2g
- ・食物繊維:11.6g
- ・塩分:3.8g

★Point★

カップ麺は他の主食と比べて脂質や塩分が多いのが特徴です。副菜は塩分控えめで脂質の少ないものを選びましょう。

！主食！



！主菜！



！副菜！



★Point★

魚肉ソーセージはたんぱく質が豊富に含まれています。1本あたりEP A100mg、DHA310mg、カルシウムが601mg摂れる優れたものです。

| 食品 | 量 | エネルギー (kcal) | 炭水化物 (g) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) |
|-----------|----|--------------|----------|-----------|--------|----------|--------|
| カロリーメイト | 2本 | 200 | 20.5 | 4.1 | 11.1 | 1 | 0.22 |
| おさかなソーセージ | 2本 | 200 | 24.5 | 14 | 5.6 | 1.6 | 1.8 |
| 野菜ジュース | 1本 | 66 | 15.5 | 2.2 | 0 | 1.2~3.3 | 0 |

【栄養価】

- ・エネルギー:466kcal
- ・炭水化物:60.2g
- ・たんぱく質:20.3g
- ・脂質:16.7g
- ・食物繊維:3.8~5.9g
- ・塩分:2g