事療法や運動療法などが十分に行わ糖尿病の状態がベースにあり、食

態を予防・早期発見し体のことを知ったり、

このよう

場合、食事のたびに血糖値が上がっ消費しにくくなる人がいます。この消力との働きが悪くなり、ブドウ糖を炭水化物を取り過ぎると、インス

となり

改め、

トボト

不明や昏睡など

などの生命の1 なび、最悪の1 な緊急事態で

院な状態 脳など

体にとっては

がるとインスリンが分泌されンスリン」が必要です。血糖めには、すい臓から分泌され 血糖値が下がり 心され、イー 血糖値が-

される「イーに変えるた

めには、すい臓から分泌されてアウ糖をエネルギーになを動かし、生きているのです -源です。 るのです。 インスリンの作用が弱くなり、 できなくなると、体内では脂肪、筋 できなくなると、体内では脂肪、筋 肉などを分解してエネルギーの調達 を始めます。この分解のときにでき るものが「ケトン体」と呼ばれる物 質です。ケトン体がたくさんある状態を「ケトーシスでは体が酸性となり、ブ

く含んだ飲み物を飲み続けるケトーシス」ともいわれ、糖のパットボトル症候群は「き ん類、 り引き 私たちが、 中に流れます。 砂糖など) 分解されて 起こされる病気で ることに

れます。これを「血糖」と。ブドウ糖は吸収され血液分解されて「ブドウ糖」に砂糖など)をとると、体内

です。そのエネルギーで細胞ドウ糖は人間の唯一のエネルその値を「血糖値」といいま

出ます。 (口渇、 などに障害が現れます。で、じん臓や眼の網膜、 が増える、 り込もうと きます。 ると、 のどが渇き、 多飲、 さらに、 飲、多尿、体重が減るとい 体中の血管

たくさん飲む、 の血管が傷った重減少)が

す。糖尿病になると脱水になうとして、体の水分が減って、血管の外から中へ水分を取糖を体外へ出そうとします。 いう症状

最終的にケトーシスにに血糖値が上がり、さにのどが渇くといっらにのどが渇くといっ 10~20歳代の若年男性度な肥満となりますが、度な肥満となりますが、 なって、 (清 ッ とい 飲料水ケ 飲料水ケトーシトボトル症候群 います。

佐伯地区医師会(ホームページ http://saikima.jp/) 佐伯地区医師会は、廿日市市・江田島市で開業または勤務

している医師で構成されている地域医師会です。日本医師会 や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会とし

て約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医

健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。

飲みず いだりン・ハポーツドリン・スポーツドリン・

リンクなど

ュースやコーヒー、か渇いて糖質の多していないときに、

運動 が多 尿病家系の -が多く、肥満傾向の動不足や摂取カロシい傾向にあります。 ある \mathcal{O}

人は要注意で ある・ す

人や糖

ペットボトル症候群になってしまった。 医師の指示のもと生活習慣をたい、 医師の指示のもと生活習慣をおきましょう。 糖尿病の傾向がある みきましょう。 糖尿病の傾向がある おきましょう。 糖尿病の傾向がある 人は、 医師の指示のもと生活習慣 は 大丈夫かどうかを知って かきましょう。 糖尿病の傾向がある おきましょう。 糖尿病の傾向がある 人は、 医師の指示のもと生活習慣 を かいましょう。 神経の からしましょう。 神経の からしましょう。 神経の からしま からしま からしま からしま からしま できる いっと しょう によい という は からい という は からい という によい という という は からい という は いっと いっと は いっと いっと は いっと は いっと は いっと いっと いっと は いっと いっと いっと いっと は いっと は いっと いっと いっと は いっと いっと いっと いっと いっと は いっと 運動や適切な食事、 飲み物を

宮河小児科医院

問い合わせ 健康推進課費

6月4日~10日は「**歯と口の健康週間」**です。 この機会に、あなたの歯と□の健康づくりを考 えてみませんか。

知っていますか!?

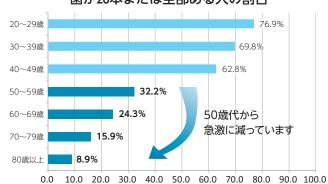
米

のこと

┃1 ┃加齢により減少する歯の本数

廿日市市民を対象に歯の本数に関する調査を行っ たところ、歯の本数は、50歳代から急激に減ってい ることが分かりました。

歯が28本または全部ある人の割合



第2次廿日市市健康増進計画中間評価報告書より

3 歯周病はからだの健康にも影響を与えます

からだの健康は

お口から

問い合わせ 健康推進課☎@1610

2 歯の本数が減少する原因は歯周病です

ト質・歯槽骨・歯根膜)に生じた炎症性の病気で、

歯周病は自覚症状が出にくいという特徴があり、

歯の痛みやぐらつきを感じたときには重症化してい

ることが多く、状態によっては治療が難しく、歯を

主な原因は、歯垢(プラーク)や歯石です。

抜かなければならないことがあります。

歯周病とは、歯を支える歯周組織(歯茎・セメン

歯周病を放っておくと、糖尿病や誤嚥性肺炎、心 臓病(動脈硬化、心筋梗塞)、早産、低体重児出産、 インフルエンザなどを引き起こしやくなります。

歯科医師からのアドバイス

藤田裕樹 先生 佐伯歯科医師会公衆衛生部理事

- ●歯と歯茎の境目を丁寧にみがきましょう
- ●歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう
- ●定期的に歯科健診とお口のケアを受けましょう

節目歯科健診の受診券は届きましたか?

市は、皆さんの歯の健康づくりを支援するため、 「節目歯科健診」を行っています。

次の対象者には、指定の歯科医療機関で、歯科健診 を1,000円で受けることができる受診券を郵送していま すので、ぜひ利用してください。

※有効期限 平成31年3月31日(日)

対象者(平成30年4月1日現在で以下の年齢に達して いる人)

40歳 (昭和52年4月2日~昭和53年4月1日生まれ)

50歳 (昭和42年4月2日~昭和43年4月1日生まれ)

60歳 (昭和32年4月2日~昭和33年4月1日生まれ)

70歳 (昭和22年4月2日~昭和23年4月1日生まれ)

第35回歯のなんでも相談日

と き 6月17日(日)9時~ (12時まで受け付け)

ところ あいプラザ

●歯科健診・相談コーナー

健診のみも可。インプラント、ホワイトニング、入れ歯、 歯並び、□臭など、なんでも相談してください。

- ●□臭・歯周病リスクチェック(10歳から可)、むし 歯リスクチェックコーナー
- ●歯科技工展示・実演コーナー
- ●歯科衛生士によるブラッシングコーナー
- ●フッ素塗布コーナー(参加費600円※大人も可)

折り紙で弁当づくり、離乳食・介護食展示など

ミニ講座「きれいな歯並びのために」 ①10時~、②11時~