

いのち

第65号

ご自由にお持ちください

人に尽くし、研鑽を積み、信頼と喜びを明日へ



井上記念病院

骨粗しょう症健診を受けていますか？

骨粗しょう症

骨の中にあるカルシウムやコラーゲンが減少し骨の密度が下がることにより、骨がもろくなる病気が骨粗しょう症です。

骨粗しょう症になると、慢性の腰痛になったり、ちょっとしたことが原因で骨折したりします。

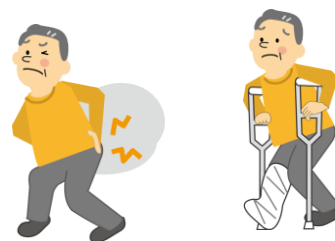
井上記念病院健康管理センターでは、超音波を用いてかかとでの骨量を測定し、将来骨折する危険度の予測検査を行っています。

検査は10分程度で実施する事ができます。

超音波骨密度測定 検査料金1,100円です。

検査は完全予約制となっております。

詳しくは病院ホームページをご覧ください、
健康管理センターまでお問い合わせくださいませ。



井上記念病院 健康管理センター
TEL 043-245-8811 (直通)

ブロッコリーが「指定野菜」に



日本でも人気の高いブロッコリーが新たに農林水産省の「指定野菜」に加えられることが決まりました。

「指定野菜」とは消費量が多く、国民の生活上重要性が高い品目として国が位置づける制度で、これまでにキャベツ、胡瓜、里芋、大根、茄子、白菜、人参、トマト、ピーマン、葱、玉葱、レタス、ほうれん草、じゃが芋の14品目の野菜が指定されています。ここに2026年度からブロッコリーも加えられることになりました。

追加されるのはおよそ50年ぶりです。「指定野菜」になると大規模な生産者に支払われる補助金が手厚くなり安定供給につながると期待されています。ブロッコリーの価格変動が抑えられ安く買えるようになる可能性があります。日本では、ブロッコリーの出荷量は年々増えています。

ブロッコリーは食事療法でも役立てたい野菜です。成分として「スルフォラファン」が脂肪細胞のエネルギーを増やし、肥満を抑制する作用や腸内細菌量を増やし炎症を抑えインスリン抵抗性を改善させる作用があることも報告されています。ブロッコリーなど緑黄食野菜には食物繊維や体内で増えた活性酸素を除去する抗酸化作用のあるカロテノイドも含まれています。野菜を多く食べてカロテノイドを多く摂取している高齢者は、認知機能が向上し認知症やアルツハイマー病のリスクが低下する傾向があることが米国のバージニア工科大学医学部による調査で明らかになっています。糖尿病の人はそうでない人に比べて、アルツハイマー病に1.5倍なりやすく、脳血管性認知症に2.5倍なりやすいという報告もあります。

ブロッコリーは緑黄食野菜の摂取にはとても手軽に食べられる野菜です。一週間に数回は食べたいですね。(毎日でも良いですね)

1日2回の「うがい」で 口の中の悪玉菌を減らせます



糖尿病の方が歯周病になると血糖管理が難しくなる事が知られています。

殺菌、消毒効果のあるうがい薬で1日2回以上うがいをする習慣があると、口の中の悪玉菌が減り「血糖管理がしやすくなる」という簡単な方法で口腔衛生を改善できる可能性があることが明らかになりました。

歯周病は、歯にまつわる病気だけでなく全身に様々な影響を及ぼします。歯周病菌の刺激によって脳や心臓の血管が動脈硬化になりやすくなったり歯磨きなどの口腔ケアをより頻繁に行うと血糖管理が良くなるという報告もあります。歯数を維持していることがHbA1c、空腹時血糖値だけでなく 24時間の血糖変動にも影響することが示されました。

血糖管理がうまくいっていない方ほど、歯の喪失リスクがより高まることもあり、毎日きちんと歯磨き、口腔ケアが大切です。

研究グループは38歳～84歳の173人の糖尿病患者を対象に1年間毎月または隔月で唾液と血液のサンプルを採取し口腔内の細菌種について調べHbA1cなどとの 関連を調査を行いました。その結果、殺菌、消毒効果のあるうがい薬で1日に2回以上のうがいを6ヶ月続けると、特に若い人では口の中の悪玉菌が減り血糖管理も大幅に改善することが示されました。

特にグルコン酸クロルヘキシジンを含むうがい薬は、殺菌力があり歯周病菌の原因菌が増えるのを防ぐ効果を期待できるようです。このうがい薬は薬局などで購入出来ます。

2型の糖尿病の人が歯科医院でプロフェッショナルケアに加えてクロルヘキシジン配合のマウスウォッシュを用いたうがいを積極的に日常の口腔ケアを取り入れることで歯周病の改善だけでなく、歯周病によって引き起こされる血糖値の上昇の改善にもつながることが期待されています。



～ 気軽にできる 健康体操 ～

毎月第2土曜実施

①10月12日

②11月9日

③12月14日



時間:14:00～15:00 (受付13:50～)

場所:8階大会議室

対象:参加ご希望の方は、お電話にて予約を承ります。

TEL:043-245-8808 担当/曾川(そがわ)

参加費:井上糖花会 会員 500円 会員外 700円

(お持ち帰りのお弁当付き♪)

最小催行人数:10名

担当講師:藤牧 由華

内容:「ボール体操」

「椅子を使用した体操」等

※上記は一例です。変更の可能性があります。

※激しい運動は行いませんが、

動きやすい服装でお越し下さい。

※水分(水・お茶)・タオルを必ずお持ち下さい。



主催:井上糖花会



医療法人社団 普照会

井上記念病院

広報誌「いのうえ」
企画編集/井上記念病院広報委員会
発行/井上記念病院
発行日/令和6年10月1日

〒260-0027
千葉市中央区新田町1-16
TEL 043-245-8800 FAX 043-244-6200