

糖尿病患者さんの歯周病

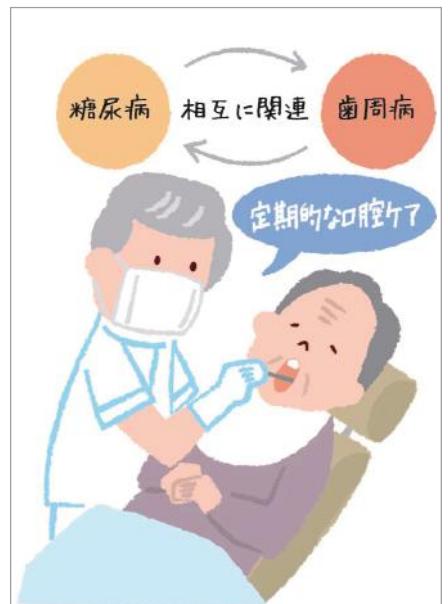
知っておきたい糖尿病のキホン

血糖コントロールにも影響する
糖尿病患者さんの歯周病とは？

歯周病は、原因菌の感染による慢性的な炎症で、糖尿病の合併症の1つです。歯周病になると、インスリン抵抗性が上昇し、血糖コントロールが悪化します。歯周病と糖尿病は相互に関連し、特に高齢者の糖尿病患者さんでは罹患率が高いため注意が必要です。

歯周病治療によってインスリン抵抗性が軽減し、血糖コントロールも改善すると考えられていますので、糖尿病の治療とともに定期的な口腔ケアも行いましょう。

監修：横手幸太郎
千葉大学大学院医学研究院
細胞治療内科学講座 教授



運動療法の「なぜ」がわかる

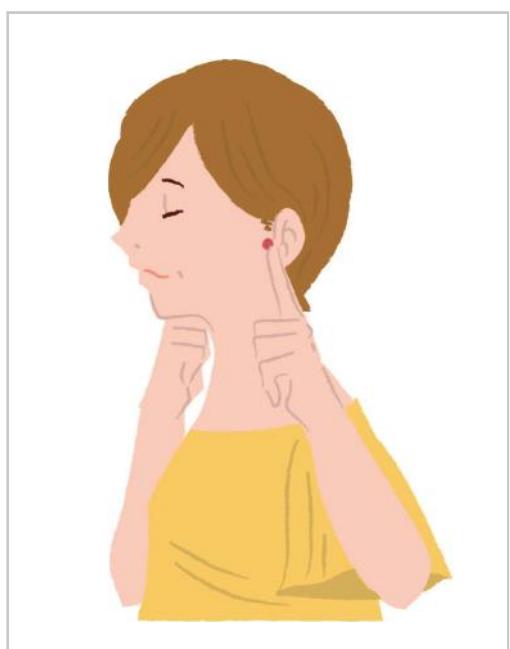
～運動療法における準備運動のやり方～

監修：田村好史
順天堂大学国際教養学部
グローバルヘルスサービス領域 教授

運動療法を行う前には、準備運動を意識しましょう。準備運動を行うことで、筋や関節などに対する障害の予防、転倒などの事故防止にもなり、運動を行いやすくなります。また、心臓などに対する負担も軽減できます。準備運動は、5分間位かけ、ゆっくりと目的の強度へ上げていくことで、徐々に血流量が増え、筋肉も温まり柔軟性が向上します。何事も、「急に」「強い」運動はさけて、ゆるやかに始めて終わることをイメージしましょう。

準備運動は
5分間位かけゆっくり





肥満解消に、過食を防ぐ渴点のツボ

耳の穴の手前にあるへこんだ部分が渴点（かってん）のツボです。渴点は、過食を防ぎ、体内にある余分な水分を排泄してくれるのでむくみにも効果があります。

呼吸を整え、ゆっくり8秒間で息を吐き出しながら、人差し指で圧をかけます。3~5回繰り返しましょう。



野菜の力～旬野菜と栄養の話～レンコン～

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長 丹羽真清



レンコンのチカラ～成分と食べ方～

奈良時代に中国から渡来し各地に伝播したと考えられています。現在市場に出回っているものは明治以降に入ってきた中国種です。

ビタミンCやビタミンB1、カリウム、食物纖維、タンニン等が含まれます。その他、切った時に糸を引くのはムチンという成分によるもので、胃の粘膜を強化して胃炎や胃潰瘍、風邪の予防、スタミナ強化にも役立つとされますので、冬におすすめの食材です。



医療法人 隆星会

 **木下内科クリニック**
糖尿病内科 消化器内科 内科一般
TEL:06-6790-1200

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。



『院内通信 by QLife』運営者 株式会社 QLife 東京都千代田区永田町 2-13-1 ボッシュビル赤坂 7F 03-3500-3235

院内通信 | 2018.3月号 | 糖尿病患者さんの歯周病