





平成27年度 日赤糖尿病講演会

実は深い関係！？ 糖尿病と歯周病

 医師による講演
「糖尿病と歯周病について」

 理学療法士による
健康体操の実演

 管理栄養士より
「お弁当の食べ方、選び方」
※申し込んでいただいたお弁当を例に解説いたします。

 患者さんの糖尿病体験談・各種展示・体験コーナー
寸劇・なんでもミニ相談



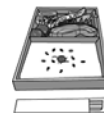
平成27年11月7日（土）

9:40~12:15（受付開始は9:00から）

とりぎん文化会館 第一会議室

入 場 無 料

※お弁当を希望の方は
予約が必要です。



直接申込先：鳥取赤十字病院 会計窓口
電話申込先：0857-24-8111
担当 栄養課
申込締切日：10月30日（金）
お弁当代金：600円（税込・当日会場にてお支払）



血糖測定器の無料点検
実施しています。
対応メーカー：テルモ
アークレイ・ジョンソン&ジョンソン

糖尿病と在宅支援

内科医師 安東 史博

厚生省が公開している人口ピラミッドを見てみますと、15年前・現在・15年後と日本国民の年齢層がよくわかります。今後15年間に高齢者が著明に増加する一方で出生率は低下しており若い世代は少なくなっていくことが予想されています。

高齢となるほど、糖尿病の罹患率も高くなることから高齢糖尿病患者さんも増えていくことでしょう。

平成26年の日本人女性の平均寿命は86.8歳、男性は80.5歳と延びていることも発表されております。平均寿命とは寝たきり状態も含めた年数であり、介護を必要とせず生活が自立することができている状態で考慮する健康寿命といった考え方もあります。

同年の日本人女性の健康寿命は74.2歳、男性は71.1歳であり12年前から変化がありません。日本人の平均寿命は介護されながら寿命だけが延びてきていることを表しているようです。

介護が必要となる原因は多い順に①脳血管疾患②認知症③高齢による衰弱④関節疾患⑤転倒による骨折です。健康と要介護の中間にあたるフレイルという概念があります。要介護になる前に予防に取り組んで健康寿命を延

ばしましょう。

フレイルの診断は①体重減少（2～3kg/半年間）②疲れやすさの自覚③筋力低下④歩く速度の低下⑤身体活動の低下、1～2個当てはまる方はフレイルの前段階、3個以上当てはまる人はフレイルと診断されます。（講演会に参加された方の15%がフレイルであった）

外出が少なくなる（人との交流会話が少なくなる、社会とのかかわりが少なくなり認知機能障害が進む）・買い物頻度が少なくなる（栄養の偏りから更に筋力体力が低下し、さらに外出が少なくなる）といった悪循環の状態に陥ることでフレイルが進行していきます。食事の偏りや、活動性の低下は糖尿病とも強く結びつき、糖尿病を併発すれば脳血管疾患のリスクも高まります。

フレイルの予防法は①十分なたんぱく質を含め、バランスの取れた食生活②筋力・体力が低下しないように運動習慣を作る③地域の行事には積極的に参加することが有効です。

いくつになっても介護を必要とせず、元気に過ごすためにも本日から取り組んでみてください。

糖尿病と歯周病

歯科口腔外科 大竹 史浩

糖尿病と歯周病は共に代表的な生活習慣病で、生活習慣要因として食生活や喫煙に関与します。糖尿病は喫煙と並んで歯周病の二大危険因子であり、一方歯周病は三大合併症といわれる腎症・網膜症・神経症に次いで第6番目の糖尿病合併症でもあり、両者は密接な相互関係にあります。慢性炎症としての歯周炎をコントロールすることで、糖尿病のコントロール状態が改善する可能性が示されています。

糖尿病が及ぼす歯周病への影響—糖尿病の人は、歯周病になりやすい

歯周炎は、歯周ポケットに入り込んで繁殖した嫌気性細菌の感染による慢性的な炎症性疾患です。その発症や進行には、遺伝的因子や環境的因子など加えて、個人の抵抗性が大きく関与しています。したがって糖尿病によ

り、からだを守るマクロファージの機能低下・結合組織コラーゲン代謝異常・血管壁の変化や脆弱化・創傷治癒の遅延などが起こり、歯周病の発症・進行に影響を与えます。その結果、糖尿病があると歯周病関連細菌により感染しやすくなり、炎症により歯周組織が急激に破壊され、歯周炎が重症化していきます。

歯周病が及ぼす糖尿病への影響

歯周病関連細菌から出される内毒素が歯肉から血管内に入り込み、マクロファージからの腫瘍壊死因子 α （TNF- α ：tumor necrosis factor- α ）の産生を促進します。その結果TNF- α の亢進が血糖値を下げる働きをもつホルモンであるインスリンをつくりにくくする（インスリン抵抗性）ことがわかっています。すなわち慢性炎症としての歯周炎の存在により血糖値は上昇し、糖尿病のコ

ントロールをますます困難にし、同時に歯周炎も進行していくという悪循環に陥ります。インスリン抵抗性に対して、からだはなんとかしようとして、より多くのインスリンを産生しようとし、高インスリン血症（高インスリン血症）を産生しようとし、高インスリン血症が長く続くと、インスリン産生細胞である膵β細胞が疲労困憊し、末期の糖尿病となります。

歯周病治療による糖尿病への影響

慢性炎症としての歯周炎に対する適切な治療により、

糖尿病のコントロール状態をあらわす糖化ヘモグロビン（HbA1C）の改善がみられることが明らかになってきました。その機序として、歯周病治療によって歯周炎に起因するTNF-α産生量が低下するため、インスリン抵抗性が改善し血糖コントロールが好転すると考えられています。歯周ポケットへの積極的な歯周病治療により、1か月後でHbA1C・インスリン抵抗性・血中TNF-αや歯周ポケット内の総細菌数の有意な改善が認められています。