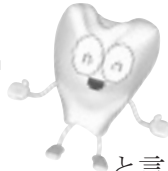


Health News

## 歯科医師通信



### 「歯周病と肥満の関係」

いしい歯科 院長 石井真生

不健康な食生活を送り肥満になると、脂肪細胞が増えます。

歯茎から出る炎症性物質と、脂肪細胞から出る炎症性物質は共通の物質と言われています。この共通の物質によって、歯周病が悪化して歯を失っていき、よく噛むことができなくなり、炭水化物(糖質)の摂取量が増えて高脂血症になり、歯周病も悪化しさらに太ってしまう相乗現象が起こります。遺伝的に日本人は血糖値を低下させるインスリン分泌能力が欧米人の2分の1であり、糖尿病にかかりやすい

と言われています。糖尿病は歯周病も悪化させてしまいます。

歯周病が進行していくと、歯と歯茎に隙間が生じ、歯周ポケットをつくります。そのポケットを足すと、70cm<sup>2</sup>の面積にもなり、ほぼ手のひらの大きさに相当する潰瘍になっています。こういう場所から、さまざまなものが血管内に侵入してしまいます。

収穫の秋でもあり、食欲の秋とも言われますが、食事制限による減量だけでは無駄な脂肪だけでなく、筋肉量も減って基礎代謝が下がります。リバウンドを避けるためにも、筋肉は維持し、脂肪だけを落とすような運動療法をしながら肥満を予防していくことが必要です。



### ひだまりサロン

10月16日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
 13時~15時 健康体操・カラオケ

10月28日(火)

10時~12時 クリスマス飾り作り  
 13時~15時 カラオケ

参加費  
 午前・午後  
 各100円

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

### 弁護士による無料法律相談会(10月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

3日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
10日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
17日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
24日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088
31日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322

### 10月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診	21日(火)	あいくる	個別通知あり
母親・両親学級	27日(月)	あいくる	個別通知あり
離乳食講習会	28日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	6日(月) ※3日(金) までに予約 27日(月) ※24日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料 ※みずぼうそうは10月より 定期予防接種になります。
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	3日(金)・7日(火)・10日(金) 14日(火)・17日(金)・24日(金) 28日(火) 10:30~11:30	あいくる	
	2日(木)・9日(木)・16日(木) 23日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(木) 13:00~15:00 20日(月) 10:00~12:00	岩見沢保健所 あいくる	要予約 ☎0126~20~0121 要予約