

糖尿病と歯周病の意外な関係

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が常に高い状態になる病気です。一方、歯周病は、歯周病菌により歯肉（歯ぐき）に炎症が起こり、歯周組織が破壊される病気です。一見、何の関係もなさそうなこれらの病気が、お互いに関係していることがわかってきました。

歯周病は糖尿病の6番目の合併症！

糖尿病で高血糖状態が続くと、全身の血管が傷つけられ、糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。特にこれら3つの病気は、発症頻度が高いことから三大合併症と呼ばれます。

糖尿病がもたらす合併症は、血管の障害によるものだけではありません。糖尿病があると免疫の働きが低下して、ウイルスや細菌などの病原菌に感染しやすくなることがわかっています。中でも糖尿病の人に多くみられるのが、歯周病菌の感染、即ち歯周病であることがさまざまな疫学調査から明らかになっています。最近では、三大合併症に次いで足病変、動脈硬化性疾患、そして6番目の糖尿病合併症として歯周病が挙げられています。

歯周病があると、インスリンの働きが弱まる

もう一つ興味深いのが、糖尿病にかかっている歯周病の患者さんに歯周病の治療を行うと、血糖値が改善したという報告が多数出ていることです。

歯周病が進行した歯肉では、炎症性サイトカインと呼ばれる物質が産生されます。それが血管内に侵入し、肝臓や筋肉、脂肪組織に運ばれ、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔し、血糖値を上昇させると考えられています。

歯周病を治療することにより炎症性サイトカインの産生が減少し、血糖値が改善されるというわけです。

毎日の歯みがきで負のスパイラルを断ち切ろう

糖尿病になると免疫が低下して歯周病になりやすくなる、歯周病が進むとインスリンの働きを弱め、高血糖が続いて、糖尿病を悪化させる、そのことが歯周病をさらに悪化させ、インスリンの働きをますます弱め……という負のスパイラルが起こります。

糖尿病の治療前には多くの歯肉から出血していたけれど、糖尿病の治療を始めると、半年後には出血箇所が減ったとの報告があります。

糖尿病と歯周病の負のスパイラルを絶ち切るには、糖尿病の治療だけでなく、毎日の歯みがきをはじめ、歯周病もきちんと治療することが大切です。



イラストレーション：フジモトマサル

健康づくりの第一歩



健康ウォーキングのすすめ

■糖尿病と歯周病の意外な関係…4

ウエストバッグを30名様にプレゼント…4

はじめの一步!

歩く力を維持する足腰強化エクササイズ

歩くことは当たり前動作であると同時に、実は大変な動作でもあります。重力に耐えて体重を支え、バランスをとり、重心を移動するためにさまざまな筋肉が運動しています。いきなりたくさん歩くのは大変という人は次のエクササイズから取り組んでみましょう。

歩き方を見直してみませんか？

歩くことは体によいことですが、どんな歩き方でもよいのでしょうか？ その答えはノーです。歩き方にクセがあると、むしろ体のゆがみにつながることも。また、「歩く」ことはあまりに自然な動作で、ガラガラと歩くだけではエネルギーをほとんど消費せず、運動としての効果は低いといわれます。正しい知識を身につけて、いつもの歩き方を見直しましょう。

ウォーキングのうれしい効果

歩くことは誰でも簡単にはじめられて、心身を健やかに保つのに役立ちます。

♡ ころころに

気分をリラックスさせたり、やる気を促進する効果があるといわれています。下半身の筋肉を動かすことで血行が促されて頭がすっきりしたり、風景や街並み、鳥の鳴き声や草木の香りが五感を刺激して気分転換にも。

↑ からだに

息がはずむくらいの速さで20分程度歩くと、脂肪の燃焼効果が高くなり、体型の維持につながります。また、心肺機能や筋力が鍛えられるという効果もあります。ウォーキングは血圧のコントロールにも有効であることが報告されています。

読者プレゼント

今月は合計130名様にプレゼントいたします。ふるって応募ください。

伸縮性抜群のスリムなバッグ

30名様に

ご希望の色（ターコイズ、レッド、ブラック）をお書きください。

ターコイズ
レッド
ブラック

ウォーキングやジョギング時の手荷物の収納に便利なウエストバッグをプレゼント。素材が非常に薄くて軽く、体にもフィットするため、運動の邪魔になりません。生地が丈夫で、携帯電話や小銭入れ、タオルのほか、しっかりと生地を伸ばせば500mLペットボトルも入るほどよく伸びます。

スパイベルト LARGE 3,240円（税込）
アルファネット ☎03-6427-8177

糖分や脂肪の吸収を抑えたい方に

100名様に

1箱 1,944円（税込）

食物繊維（難消化性デキストリン）の働きで糖分や脂肪の吸収を抑える特定保健用食品です。食事と一緒に、水や緑茶などの飲み物に加えて飲むことで食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。3箱（約1か月分）をプレゼントします。

賢者の食卓 ダブルサポート 3箱（90包） 5,832円（税込）
大塚製薬 ☎0120-550-708

【応募方法】 ハガキに①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号⑦ご利用薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ○○市）⑧薬局に期待すること、Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記までご応募ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life9月号係

締め切りは10月5日（当日消印有効）です。

※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作りに活用させていただきます。ご応募いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。

Webでも健康情報配信中

Lifeの姉妹サイト「ゲンキとキレイ」では、旬の健康情報を配信しています。Lifeのバックナンバーもご覧いただけます。

ゲンキとキレイ class A
http://www.genkitokirei.com
ゲンキとキレイ で検索。

健康脳クイズの答え

答えは、「コスモス」でした。

ツ	ク	モ	イ	シ
キ	ン	ド	ラ	
ミ	コ	マ	タ	
ポ	ト	ス	ハ	
ウ	エ	ハ	ー	ス

次号予告 10月号は「保存食」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

ヘルスケア・プロショップ

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

立ち上がり運動で脚力&バランス能力アップ

椅子に座り、両手を机やひざに置かず、体の横に置く。上半身をできるだけ真っ直ぐに立てたまま、脚だけで立ち上がる。立ち上がる時に両足の裏でしっかり体重を受けながら、全身のバランスを保ってゆっくり行う。

※転倒しないように安定感のある机や椅子など、すぐつかまれるものの近くで行いましょう。

【回数の目安】左右5歩ずつ 計10歩

椅子に座って脚力強化

両手で椅子の横を持って座り、体を安定させる。両ひざを直角に曲げて少し開き、足首のところで両足を交差させる。呼吸をしながら交差した足を前後に押し合ったまま維持する。これを3回繰り返す。前後の足を組み替えて同様に3回繰り返す。

【回数の目安】左右各7秒×3回

高速足踏みで敏しょう性を維持

両手で椅子の横を持って座り、体を安定させる。座ったままできるだけ速く足踏みを5秒間行う。10秒ほど休みをはさんで、これを2、3回繰り返す。前傾姿勢にならないように姿勢を保ちながら行う。

【回数の目安】5秒×2~3回

もも上げでバランス能力維持

太ももをできるだけ高く引き上げて足踏みを行う。できればこのとき着地はつま先から行い、体を支える足のかかとを地面から少し浮かす。腕はバランスをとるように前後に振る。これを左右5歩ずつ行う。

【回数の目安】左右5歩ずつ 計10歩

イラストレーション：寺山武士

準備編

ウォーキングを実践する前に知っておきたいポイントを押さえておきましょう。

健康ウォーキングの基礎知識

「15分余計に」からはじめよう

いきなり無理にたくさん歩こうとすると、続けるのが大変になったり、体に負担がかかってしまうことがあります。これから歩こうという人は、1日の中で歩く時間を15分増やすことから始めましょう。



水分補給を忘れずに

水は体の約60%を占める重要なもので、汗などで失われた分を補わないと、脱水などのトラブルが起こります。ウォーキング前にコップ1杯の水やお茶を飲み、運動中、運動後ものどの渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。



自分の体と相談しよう

体によいことをしようとしても、無理をすれば逆効果です。特に、ひざや腰に痛みがある人、心臓に疾患のある人、高血圧など持病のある人は、かかりつけの医師に相談したうえで運動に取り組みましょう。



心拍数で運動強度を確認しよう

心拍数を測ることで、健康のために効果的で、無理のない運動量の目安を知ることができます。運動中に6秒間の脈拍数を測り、その値を10倍にして1分間の心拍数を算出します。目標心拍数よりも低い数値を保つように心がけ、最大心拍数を超えないようにしましょう。

〈目標心拍数の測り方〉
最大心拍数=220-年齢
目標心拍数=最大心拍数×0.6~0.75



足にやさしい靴選び

靴を選ぶ4つのポイント

自分の足に合った靴を選ぶことは、疲れの軽減やケガの予防に役立ちます。調整の効くヒモ靴がおすすめです。

- ① 足のサイズを確認しましょう。ウエストサイズが変わっていくように、足のサイズも変化することがあります。
- ② 踏み込むときに足の動きに沿ってしっかりと曲がるもの。
- ③ かかとを合わせたときにつま先で指が広がる余裕のあるもの。
- ④ 靴底は比較的厚みがあり、安定感のあるもの。



※歩く距離や目的によって、選ぶ靴も変わります。できるだけ実際に歩くときに履く靴下を履いて、シューフィッターなど靴の専門家のいる店で相談しながら選ぶのがよいでしょう。

フィット感を高める履き方

靴ヒモは脱ぎ履きのたびに結び直しましょう。足の先から甲に合わせて締めていき、蝶結びのひと結び目を結び、ヒモを左右に引きながらかかとで地面をトントンたたきます。最後に踏み込んだときと同じように、かかとを上げ指の付け根が曲がった状態で蝶結びにします。



健康の秋！体が喜ぶウォーキング 保存版

実践編

ウォーキングを効果的に行うために、柔軟体操やクールダウンもセットで行いましょう。ケガをしないこと、疲れを残さないことも大切なポイントです。

1 ケガの予防に 準備ストレッチ

体の柔軟性を高めるストレッチです。準備体操としてだけでなく、日常的に行うとさらに効果的です。

腕振り足踏み

足踏みと同時に腕を振り、その動作を脚、腕ともに大きくしていく。脚は太ももが地面と平行になる高さまで、腕は頭の上にくるまでを目標にゆっくり大きく振る。転倒に気をつけて行う。



背伸び

かかとを地面につけたまま、胸の前で手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくりと引き上げる。目線は真っ直ぐ地面と平行に。10秒キープして、両腕をゆっくりおろして肩の力を抜く。



背筋、内もも伸ばし



両足を左右に大きく広げて腰を落とす。ひざが内側に入らないように手を添えて、ももの内側の筋肉を伸ばす。ひざに手を当てたまま、一方の肩をゆっくり前に出していく。これを左右交互に行う。

アキレス腱伸ばし



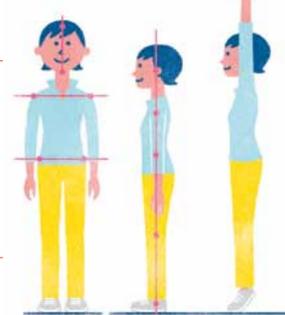
左足を一步後ろに引き、後ろの足のかかとを地面につけたまま、前ひざを曲げて体重を前足に乗せ、後ろ足のアキレス腱を伸ばす。このとき両足のつま先を正面に向ける。左右交互に行う。

2 体が喜ぶ ウォーキングフォーム

体が喜ぶ歩き方のポイントは、姿勢と、腕の振り方や歩幅、足の着地、そして重心移動です。

よい姿勢をチェックしよう

歩きは始める前に、姿勢を確認しましょう。鏡を見て、頭の傾き、肩と腰の左右の高さをチェックしてみましょう。横からも耳、肩、腰、ひざ、足首が一直線上にあるか、誰かに見てもらいましょう。体全体を引き上げて、そこから腕とかかとをゆっくり下ろした状態がよい姿勢の目安です。



フォームを知ろう

目線は前方。10~15m先が見えるくらい。

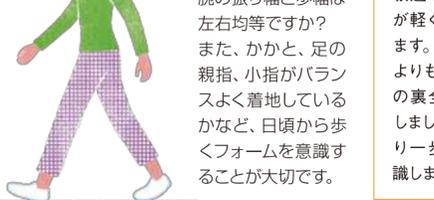
ひざを伸ばして、かかとから着地する。

つま先とひざが正面を向くように。

ひじを曲げてコンパクトに振る。左右の振り幅にも注意する。

後ろのひざもきれいに伸びるように。

つま先に重心を残して踏み込むと、歩幅が広がる。



普段の生活でも意識しよう

ひざとつま先は正面を向いていますか？腕の振り幅と歩幅は左右均等ですか？また、かかと、足の親指、小指がバランスよく着地しているかなど、日頃から歩くフォームを意識することが大切です。

坂道の歩き方

坂道や階段では歩き方を変えると体への負担が軽くなるほか、つまずきや転倒の予防になります。歩幅を普段よりも狭めて、足の裏全体で着地しましょう。ゆっくり一歩ずつを意識しましょう。

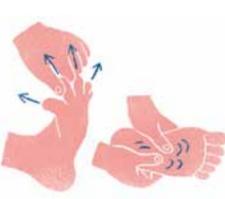


3 疲れを残さない クールダウン

運動の後だけでなく、出張や旅行などいつもより多く歩いた日にも行い、疲れを残さないようにしましょう。

足の先からマッサージ

両手を使って足指を曲げたり広げたりする。さらに、指の付け根、土踏まず、かかとといった具合に、足裏全体を両手の親指で押すようにしながら揉んでいく。



脚全体を揉みほぐす

ふくらはぎを両手で挟み込み、足首からひざに向かって揉みほぐしていく。ひざの周りや太もも、脚の付け根まで同じように揉みほぐす。



股関節と内もものストレッチ

体の前で両足の裏を合わせて手前に引きつける。足の先を両手でつかみ、背筋を伸ばして息を吐きながら体を前に倒していく。



おしり、外もものストレッチ

右足を伸ばして座り、左ひざを曲げて交差させ、曲げたひざをできるだけ体に引きつける。上半身を左側にひねり、左手を体に近づけて地面に置いて、背筋も伸ばす。反対側も同様に行う。

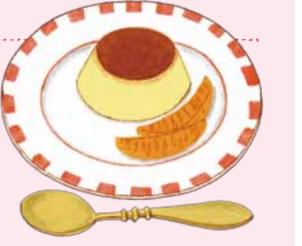


ゲンキ レシピ vol.64 オレンジプリン

調理時間：30分 エネルギー：約130kcal/個
塩分量：約0g

フライパンで簡単手作り

蒸し器やオーブンがなくてもフライパンや鍋で簡単にプリンが作れます。手作りのお菓子は甘みを調節できるだけでなく、材料も把握できるのが魅力。生クリームを使わなくてもコクのあるプリンができあがります。



- 材料(4個分)
- 牛乳…1カップ
 - 卵…2個
 - 砂糖…大さじ4
 - オレンジ…1個 (1/4個分は絞ってジュースにする)
 - バニラエッセンス…少々
 - (カラメルソース)
 - 砂糖…大さじ1
 - 水…小さじ2

作り方

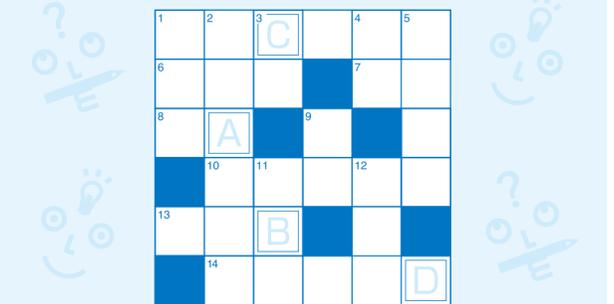
- 耐熱容器に砂糖大さじ1と水小さじ1を入れて1分~1分半レンジにかけ、砂糖が溶けて焦げ色がついたら取り出し、小さじ1の水を加えカラメルソースにする。
- プリン型(耐熱容器なら何でも)にカラメルソースを入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- 鍋に牛乳と砂糖の半分を入れて沸騰寸前まで温める。その間にボウルに卵と残りの砂糖、オレンジジュース、バニラエッセンスを入れて混ぜておき、温めた牛乳で溶かす。
- ③を茶こしでこしながらプリン型に入れてアルミホイルでふたをする。
- 湯をわかしておいたフライパンに入れ、弱火で3分加熱し、火を止めてふたをしたまま15分おく。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、食べるときにオレンジを添える。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。 <http://www.genkitokirei.com/> →「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる花の名前は?



- 〈タテのカギ〉
- 十五夜に行う。
 - 家庭用電球は主に白熱電球とLEDと何?
 - 夏目漱石の『三四郎』『それから』に続く、前期三部作最後の作品。
 - 南北の位置を示す座標の1つ。赤道は0度。
 - もち米の粉で作った団子のこと。
 - 取っ手のついた円筒形の茶碗は?
 - 繁華街の中心から離れた場所。
 - 赤色が特徴的な7月の誕生日。
- 〈ヨコのカギ〉
- 漬物を漬ける際の重し。
 - 物事が起こる原因となること。
 - 円盤状の打楽器の一種。
 - 神社で、神職を補佐する女性は何?
 - ベビーカー、バギーのこと。
 - 緑の葉に黄色や白のまだら模様の特徴の観葉植物。
 - 格子模様の入った短冊形の焼き菓子。アイスクリームに付けてくる。

答えは、4ページにあります