

特集 浦添市医科歯科連携の会が開催されました！

2月22日（金）浦添市医師会主催の医科歯科連携の会がありました。糖尿病があると歯周病が悪くなり、逆に歯周病があると糖尿病が良くならないということが分かっています。会に先立ち浦添市で開業されている歯医者さんで随時血糖を測定してみたところ、約10%が血糖値140mg/dl以上であり、糖尿病の予備軍、もしくは糖尿病の可能性が考えられるという驚くべき結果でした。まきし歯科の真喜志先生、九州大学の西村教授をお招きして、歯の健康と生活習慣の密接な関連、歯周病と糖尿病についてのご講演を頂きました。歯周病の治療で血糖コントロール(HbA1cで約0.5%程度)が改善するようです。皆さん歯周病の管理は徹底して頂きたいと思います。詳細は当院院長よっし~のブログを御覧ください。

さて、先月も健康教室が開催されました。2名の患者さんが受講されました。感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

2月7日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：合併症が怖い。食事はお腹が空いたら食べるという感じなので、できるだけ3回に分けて食べるようにしたい。糖質制限もしている。
 - 痩せ型で糖尿病になるのは遺伝的な素因が大きい。食事を分けて摂ることはインスリン分泌を節約するので大事。また糖質を極端に制限するのは痩せ型の方ではあまりお勧めできません。バランスの良い食事内容を見直して下さい。
- ・40代男性：周りに透析とか話を聞いたことがあるので怖かった。いかにカロリーを抑えるか。
 - やや肥満気味の方ですので、適正カロリーと食べ物の順番を考え、炭水化物は最後に摂るようにして試みる。早食いせず、ウォーキングを続けること。

時間割表

3月2日（土） 栄養指導のみ

3月7日（木） 健康教室

2時間目給食あり

3月9日（土） 栄養指導のみ

3月16日（土） 栄養指導のみ

3月23日（土） 栄養指導のみ

3月30日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

<編集後記>

春のお彼岸ももうすぐです。暑さ寒さも彼岸まで。三寒四温と徐々に暖かくなっていくこの季節を楽しみましょうね！