

## 今月のテーマ

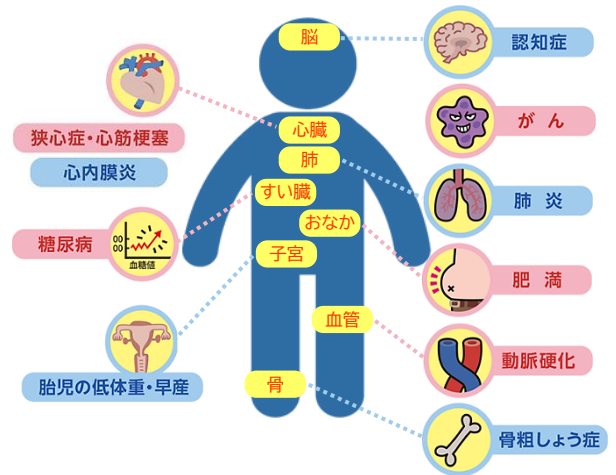
## 口腔内の慢性炎症、「歯周病」

～万病の元、歯周病。放置しないで！～

## ◆歯周病とは？

歯周病は細菌感染によって起きる病気で、世界一感染者の多い感染症です。日本でも35歳以上の約8割が罹患しています。歯茎の腫れや出血など、口腔内だけで完結する病気と思って軽く考えている人も多いかもしれません。しかし、重症化すると歯の喪失や、顎の骨を溶かす怖い病気です。また、生命に関わる重い全身疾患に影響を及ぼしています。

歯周病になっても初期の場合、自覚症状はほとんどありません。気付かないうちにゆっくりと進行し、徐々に悪くなっていくため、早期に治療し予防することがとても大切です。



## ◆歯周病は万病の元！

歯周病は全身の病気の発症・悪化の一因になっていますが、その元凶は歯周病による「慢性炎症」と考えられています。歯肉には毛細血管がはりめぐらされており、これが全身の血管につながっています。歯肉が炎症を起こすと多種類の「炎症性物質」がたくさん作られます。これらの炎症性物質は血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり、早産に関係したり、肥満を促進させたり、血管の動脈硬化を引き起こしたりする働きがあります。こうした炎症性物質が歯肉の血管から入り込んで血流を通じて各臓器にたどりつくことがわかっています。

また、歯肉の血管からは歯周病菌や歯周病菌が持つ毒素も入り込みます。P.g 菌が持つ「ジンジパイン」というタンパク質分解酵素は、細菌などの脳への侵入を遮断する「血液脳関門」をも通過し、アルツハイマー病悪化の引き金の一つになる可能性が示されています。歯周病菌の中には誤嚥によって、気管支から肺などにたどりつくものもあります。これが多くの高齢者の死亡原因となる誤嚥性肺炎の原因となっています。

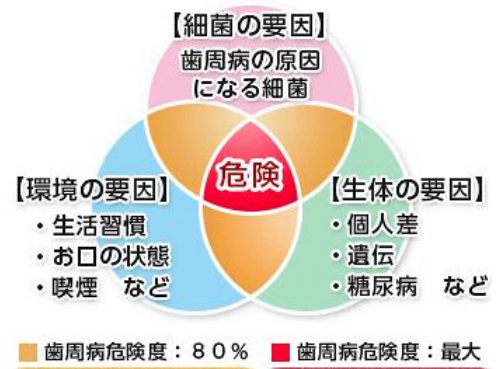
## ◆歯周病予防のためにできることは？

中等度歯周病患者の持っている歯周ポケット周囲の歯肉の炎症の総面積を計算すると、「手のひらくらいの大きさ」（歯周ポケット5～6mmの深さの範囲の炎症×28本＝72㎠）と算出されます。歯周病を治療しないでいるということは、手のひら大の炎症を治さないまま、生活しているということと同じなのです。

歯周病を予防するためには、口腔内の細菌数を減らすことが重要です。まずは日々の歯磨きを見直すところから始めてみましょう。歯ブラシだけでなく、フロスや洗口液を使うことも効果的です。また、3か月に1回は歯科医院で定期検診を受けるようにしましょう。そこにプラスして、日々の生活習慣を整えることも重要になります。

歯周病の直接の原因は細菌ですが、実際には免疫や生活習慣など様々な要因が関係して起こります。歯周病は全身の状態と深く関わっています。健康のためには食生活・睡眠・ストレス・禁煙など日頃の生活習慣に気遣うことが大切です。

## 歯周病発症の要因





今月は

滋賀県

## ◆1月にかかりやすい疾病は…？

「急性心筋梗塞」は、急速に心臓の血管が詰まって血流の流れが途絶え、命に係わる病気です。動脈硬化が進行したり、血の塊が出来たりすることによって引き起こされます。心筋梗塞による死亡件数は冬、特に1月に増加します。冬に心筋梗塞が多い理由として、暖かい屋内から気温の低い屋外に移動する際の『急激な血圧の上昇』や、寒さによって心臓の血管が過剰に収縮して『血流不全』に陥ることが要因の1つと考えられています。

## ◆急性心筋梗塞を予防・改善する食事法

予防のためには、**食塩**の取りすぎと**肥満**に気をつけましょう。バランスの良い食事に加えて**カリウム**、**食物繊維**、**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ファイトケミカル**（野菜・果物・きのこ・海藻・いも・穀類・大豆製品など）、**ビタミンE**（油脂・種実・魚・野菜類など）、**オメガ3系不飽和脂肪酸**（まぐろ・かつお・鮭・青魚・アマニ油・エゴマ油など）を積極的に摂ることが大切です。

**飽和脂肪酸**（肉類、牛乳・乳製品などの動物性脂肪）や**コレステロール**の多い食品（肉や魚の内臓、魚卵、卵など）、**アルコール**は控えて、**トランス脂肪酸**（マーガリン・ショートニング【菓子パンや菓子類に含まれていることが多い】など）や**果糖ぶどう糖液糖**（清涼飲料水など）は避けるようにしましょう。

\* 食事から摂取したコレステロールが直接血中総コレステロール値に反映されるわけではありません。「食事摂取基準（2015年版）」ではコレステロールの摂取基準が示されていませんが、従来通り食事からの摂取量は控えめにすることが望ましいとされています。

### 赤こんにゃくとほうれん草の白和え

【材料（2人分）】

赤こんにゃく	70g
ほうれん草	100g
しめじ	50g
木綿豆腐	100g
酒	小さじ1
★白すりごま	大さじ1
★味噌	小さじ2
★アマニ油	小さじ1
★三温糖	小さじ1



【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて電子レンジ（500W）で約1分30秒加熱する。
- ②しめじは石づきを切り落としてほぐし、耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをし電子レンジで約1分加熱する。
- ③赤こんにゃくは細切りにし、下茹でをして水気を切る。
- ④ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って、約3cm幅に切る。
- ⑤ポウルに豆腐と★を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑥あら熱が取れて水気を切ったしめじと赤こんにゃく、ほうれん草を加えて和える。

### 赤こんにゃく

・滋賀県近江八幡市の特産物である「赤こんにゃく」は、人体に無害な三酸化鉄を加えて作られており、鮮やかな朱赤色と弾力のある食感が特徴です。滋賀県の食文化のひとつで、400年以上食べ続けられています。

・**低カロリー**【5kcal/100g】で**食物繊維**を多く含み、ダイエット、糖やコレステロールの吸収抑制、腸内環境の改善、高血圧・動脈硬化・生活習慣病の予防などに効果があります。

・普通のこんにゃくには少量しか含まれていない**鉄**が非常に豊富で、貧血や冷え性の予防や改善に効果があります。



### ポイント

$\alpha$ -リノレン酸【オメガ3系不飽和脂肪酸（アマニ油）】は体内でDHAやEPAに変換され、血中脂質のバランスを改善します。熱に弱いので加熱調理ではなく、和え物に加えることで効率よく摂取できます。オレイン酸【オメガ系9不飽和脂肪酸（ゴマ）】は熱に強く、善玉（HDL）は減らさず悪玉（LDL）コレステロールだけを減らします。

動脈硬化や急性心筋梗塞の予防のためには脂質選びは重要で、これらの「良質な脂質」を選ぶようにしましょう。大豆製品は低カロリーで栄養価が高く、グリシニン、レシチン、大豆サポニン、イソフラボンなど多くの機能性成分が含まれ、血中脂質のバランス改善、脂質の酸化抑制、肥満予防の他、数多くの健康効果があります。



## 一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできませんが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね！～

### 近江鉄道 「近江の地酒電車」

「近江の地酒電車」は、近江鉄道沿線を中心に滋賀県内にある蔵元の地酒を電車内で楽しめる冬の恒例イベントです。寒い季節にうれしい温かいおでんや、近江ならではの小料理も一緒に味わえます。例年1月末～3月上旬の金・土・日に運行されています。

近江鉄道で走る黄色い車両は、西武鉄道から譲り受けて活用しています。走行時にガチャコンガチャコンと音がすることから、地元では「ガチャコン電車」と呼ばれ親しまれています。



出典：近江鉄道

夏には「近江ビア電」などのイベントも開催しており、一年を通して楽しめる鉄道です。

今月の迷曲 vol.56  
(youtubeで見られます)

(by 桜餅の葉っぱ)