

加藤新聞 31号

糖尿病

人や動物がエネルギーとして主に利用しているのが、食物から吸収されるブドウ糖です。体のある所にエネルギー源を供給するため、ブドウ糖はいつも血流にのつて体内をめぐっています。このように血液中に流れているブドウ糖のことを血糖といい、血液中の血糖の濃度を示したのが血糖といい値です。

**通常の血糖値（空腹時）
80～100 mg/dl**

**糖尿病の血糖値
126 mg/dl**

食事をしてブドウ糖が吸収されると血糖値は高くなります。体は血糖値を一定に維持しようとるので余分なブドウ糖は『体を動かす』など多くブドウ糖が必要なときに備えて肝臓や筋肉、脂肪などに蓄えられます。その時働くのが『インシユリン』です。インシユリンが働くなくなると、食事後に増えた血糖中のブドウ糖が減らなくなり、血糖値が高いままになります。これが糖尿病です。

食生活の欧米化による脂肪摂取量の増加、自家用車などによる運動不足が関与していると考えられます。

**患者数 650 万人
予備軍を含めると 1200 万人**

抵抗力の低下、創傷治癒の遅延

健康な人は細菌の侵入にも体を守るために防御反応（免疫応答）が働きます。白血球もそのひとつですが、糖尿病になると、その機能が低下し、細菌への抵抗力が落ちていきます。（易感染性）また、コラーゲン繊維の合成能の低下により、創傷治癒も遅れます。

糖尿病と歯周病の関係

悪い連鎖

糖尿病になると、歯周組織の炎症を増大させ、歯周病が促進される。歯周病になると、インシユリンの働きが悪くなり、さらに糖尿病が悪化し、歯周組織の炎症が増大する。

糖尿病の治療をおこなえば、歯周組織の炎症を抑えられ、歯周病の治療を行うことで、インシユリンの働きが改善し、結果糖尿病の症状が改善される。

* 内科的に糖尿病がコントロールされていくことが必要

高血圧症

口腔内（歯や歯周組織）への影響

高血圧症自体が直接、虫歯や歯周病の進行に影響を与えることはありません。しかし、降圧剤（血圧を下げる薬）の中でカルシウム拮抗剤と呼ばれるものを服用されていると、副作用として歯肉肥大を生じる」などが、全体に厚みのあるぱつぱつとした歯肉になります。結果、ポケットが深くなり、歯肉縁下に「フラーク」が停滞し、炎症を生じやすくなります。きちんと清掃することで、歯肉の腫れはある程度抑えられますが、炎症が生じると、降圧剤により血管が拡張している」とから、健康な人に比べて赤みが強くなります。

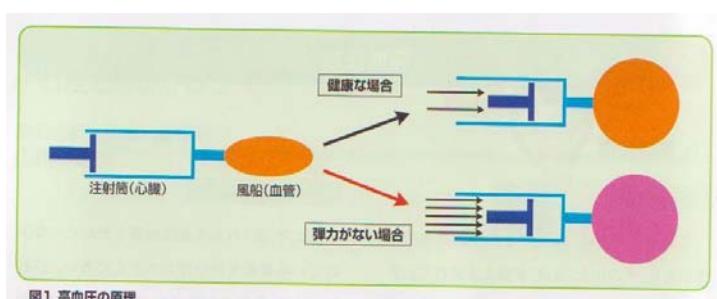
ライフスタイル改善による高血圧の予防と管理

- ・ 体重の適正化
- ・ 節酒（アルコール量として 30ml 以下）
- ・ 有酸素運動（ほぼ毎日 30 分以上）

高血圧とはいっていい。高血圧といはなければいけない。日本高血圧学会により規定されています。

**最高血圧
140 以上**

**最低血圧
90 以上**



低周波・高周波混合治療器 「フロイデ」

- ・ 塩分制限（食塩として一日 6 g 以下）
- ・ 適量のカリウム、カルシウム、マグネシウムの摂取
- ・ 禁煙、飽和脂肪とコレステロールの摂取制限

などの処置方法が行われています。そういう症状に悩んでいる方に対しても、薬剤療法と併用して当院では、低周波・高周波混合治療器「フロイデ」を導入しました。特徴としては深部までの血流効果、神経刺激、疼痛除去、筋肉の柔軟効果があげられます。また、頸関節症の方にも有効です。そういう症状をお持ちの方がお知り合いいらっしゃったら是非紹介下さい。

松崎孝美

こんにちはー助手の松崎です☆
今まで一年がたちました(*'-'*)

周りのスタッフの皆さんのおかげで頑張つてこれたと思います。✿✿✿

ありがとうございます。✿✿✿

事情があつてこれからは夕方四時までしかいませんが、これからも一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願ひします。

コラムは「れでー」回目です。今日は『自分磨き☆』皆さんは自分磨きされてますか?

私は三年前に美顔器を買つてほぼ毎日美顔器を使つてます。いろんな美顔器があると思いますが、私が使つている美顔器はスゴイです。スチームが出て低周波マッサージ、頭皮マッサージ、ピーリング、毛穴洗浄いろいろできます。キレイになつたかと聞かれると・・・?これは自己満足だと思つてます。でも忘れず、これからも外見だけでなく内面も磨いていきたいと思います!



は快晴。良い連休になりそうです。
今回は三国志について熱く語ります!

桑野 子供の空手の試合がありました。
あとは家の掃除をしてました

中塚 広島にお好み焼き食べに行つた!

松崎 別府に温泉入りに行きました★

蜂谷 日頃できない事をしてました

祝迫 十人分のカレーを作つてパーティ一しました

先生 セミナーに行つてました

彰先生のおススメ図書コーナー

「リーダーは半歩前を歩け

「金大中というヒント」



彰先生の解説

この医院を継承し、早五年が経とうとしています。

この間、私はあることについて毎日のように悩み、苦しんでいました。

何百冊その関連本を読み漁りました。しかし、答えは見つかりませんでした。色々なセミナーにも参加してみましたが、しかし、胸のうちにやもやが残るだけでした。

あること・・・皆さんは何だと思いますか?

そう、そつなんです。この本に書かれて

ある、リーダーとはじつあるべきなのか。といふことなんです。この本と出会い、これから私の歩むべき道が見えてきたようになります。日本にいるすべての人がリーダーになれる、いいえなるべき時にきているのではないかと感じています。

あとがき

こんにちは。今月も加藤新聞を読んで頂きました! ありがとうございます。先月は休載してたので、一ヶ月ぶりですね!お待たせしました!

二ヶ月ぶりと「う」ともあって、今月は沢山載せる内容があり、まとめるのに苦労しました。・今月載せられなかつた記事は来月載せたいと思います。

上の、河口さんのコラム・・・打つのが大変でした! 「この漢字なんて読むの?」というのが多數です。・(汗)

でも、三国志面白そうだからちょっと勉強してみようかなー

あ、今月から文字のフォントを変えてみたんですけど、どうでしようか? 少しば読みやすくなつたでしょうか?

それでは来月もよろしくお願ひ致します。お読みください。

お知らせ

十月三日 (土)

十月二十四日 (土) は

院長研修の為、休診いたします。

ホームページ紹介

www.kato.or.jp

よろしくお願ひします。

河口弘幸

今回コラムを担当します、技工士の河口です。
これを書いているときは九月十九日(土)
シルバーウィーク直前なのですが、天気

河野 妹の結婚式で神戸に行きました

奥田 おとと釣りに行つたよ!