

脂質異常症予防

コレステロールについて気になる方向けの教室を開催します。食事を中心に学びます。ぜひご参加ください！

場所

ゆうゆう館大ホール

日程

2月27日(金)
午前9時30分～11時30分
(受付 9時15分)

対象者

市民で健康診断を受診した方で次のいずれかに該当する方

- ①脂質項目で要指導がある方
- ②興味のある方

内容

・脂質異常症(高コレステロール)ってどういう病気?
・脂質異常症を予防する食生活って?
・自分の食事の傾向を知ろう!

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■持ち物 筆記用具、健診結果がわかるもの

■費用 無料

■定員 30名

※定員になり次第締め切り

■申込締切 2月20日(金)

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課

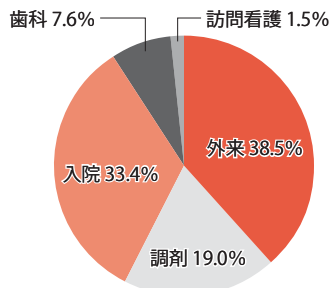
☎(52)1116

医療コラム 国保でわかる! 健康安心!

獨協医科大学 種市 ひろみ

お口の健康は健康長寿の秘訣

平成27年を迎え、今年最初のテーマは「歯」についてです。歯科にかかる医療費は、国民健康保険医療費全体の約7.6%(平成23年度)であり(図1)、全国もほぼ同じ割合です。そして、入院や外来、お薬に関連する医療費のように急激な伸びはみられていません。しかし、ご存知のように、歯科受診した時、医療保険の対象とならない場合もあります。そのため、国保の医療費データからは把握できませんが、歯の健康のためにお金をかけている方も多いのではないのでしょうか。



平成23年度レセプトデータより算出



獨協医科大学看護学部在宅看護学の講師をし、また下野市の医療費データを基に市民の健康状況や疾病状況について、調査・分析を行っています。

「8020運動」という言葉を知ったことはありますか? 下野市も、健康増進計画の中で推進していますが、80歳まで自分の歯を20本以上残しましょうという運動のことです。鏡を見て自分の歯を数えてみてください。どうでしょうか、残せそうですか? 厚生労働省の調査によると、

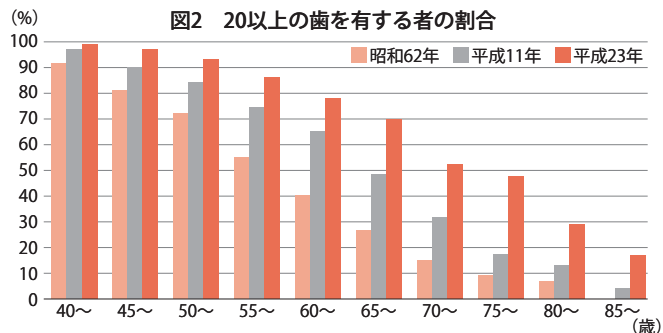
しっかり噛んで健康長寿

歯の調子が悪いと、毎日の食事でも楽しくないです。歯が抜けてしまうと見た目も気になります。でも、もつと恐ろしいことは、歯の状態が、糖尿病、心臓病などの生活習慣

病、そして認知症や誤嚥性肺炎など、からだの健康に様々な影響を与えることです。きちんと噛めないことで、つい柔らかいパンやごはんなど口当たりのやさしい炭水化物中心の食事になりやすくなります。炭水化物を食べ過ぎれば、からだの中で中性脂肪や悪玉コレステロールがどんどん増えて、生活習慣病のリスクが高まります。また、歯のせいで食べる量が減ってしまえば、低栄養になってしまいます。さらに驚くのは、よく噛めなくなると、脳細胞が死んでゆくという動物実験の報告があります。しかしその一方、高齢者の方によくガムを噛んでいただいたら、記憶力が上がったということも報告されています。自分に合った入れ歯で、しっかり噛むことも大切なようですね。

「健康のために食べ物を口に入れたら30回噛みましょう」とはいいですが、お口の状態で健康でなければ無理な話です。そのためには、若い時からのケアが大切です。歯

図2 20以上の歯を有する者の割合



厚生労働省調査より

を失くす2大原因は、虫歯と歯周病です。きちんとした歯磨きと歯間ブラシも有効です。そして、歯だけではなく歯肉など口全体の定期的な健診をぜひ心がけてください。相談できる歯医者さんや歯科衛生士さんがいるとさらによいですね。健康長寿のために、お口の健康は自分の力で守りましょう。

(参考資料)

厚生労働省…平成23年歯科疾患実態調査

公益財団法人8020推進財