

保健だより 12月号

今月の情報は
千葉保健師★

糖尿病と歯周病の関係性について

糖尿病は、血糖値の管理が重要な慢性疾患で、血糖管理がうまくいかないと全身に様々な影響（合併症）を及ぼします。今回は、合併症の1つである歯周病と糖尿病の関係性について説明します。

1) 糖尿病が起こす身体の変化

血糖値が高い状態＝血液中にある「糖（ブドウ糖）」が多くなっている状態を指します。

この状態が続くことで

①白血球の力が弱まる

→体の細菌や毒素の侵入から身体を守る白血球の働きが低下する

②糖化物質（AGEs：エージーイー）の増加

→余分な糖がタンパク質とくっついてできる物質が増え、細胞を傷つける

③血管の内側の壁（内皮）を傷つける

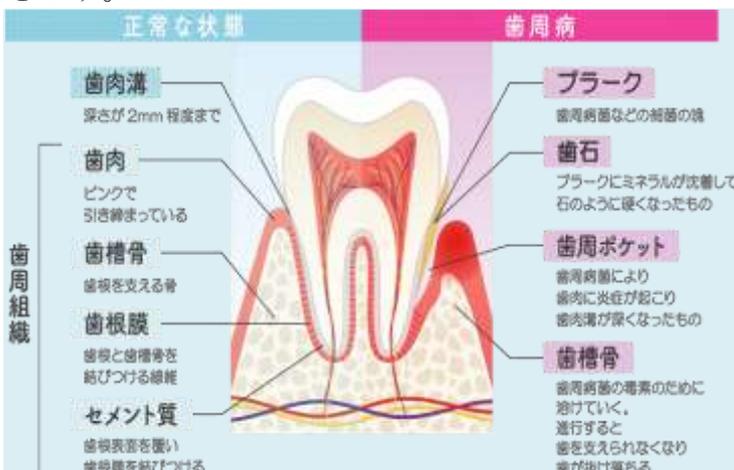
→血管の内皮を広げる作用が低下して、動脈硬化を引き起こし、血流を悪化させる



身体は慢性的な炎症状態に陥り、免疫力が弱くなって、病気になりやすいのです。

2) 歯周病とはどんな状態？

歯周病は「細菌の感染によって歯を支えている歯ぐきや骨が炎症を起こし、少しずつ壊れていく病気」です。むし歯とは違い「周りの組織」が悪くなる病気で、下記（右側）の特徴が出てきます。



※参考：厚生労働省健康日本21アクション支援システム

3) 糖尿病と歯周病がなぜ関係するのか？

「糖尿病」が起こす身体の変化が、なぜ「歯周病」に関係するのかというと、

①免疫力が弱くなることで、口の中の細菌に抵抗できない

②炎症が起きやすくなり、歯ぐきの腫れや出血が悪化しやすくなる

③慢性的な炎症状態のため、回復力が弱くなってしまい、歯周病が進行する（発症する）

以上のような理由が挙げられます。

逆に、「歯周病」が「糖尿病」に影響を与えてしまう場合もあります。それは、歯周病による慢性的な炎症により、体内の炎症物質が増え、インスリンの働きを妨げることで、血糖値が上昇し、糖尿病の悪化につながります。

このように、「糖尿病」と「歯周病」の関係性は密接であるため、どちらか一方だけを治療するのではなく、糖尿病治療と同時に歯周病治療もしくは、歯科の定期的な受診が重要です。

4) 歯科受診と毎日の歯のお手入れについて

歯周病の治療をすると、糖尿病の数値が改善するという報告もあります。歯科受診や日頃のケアに取り組んでいきましょう！

○歯科受診

(HbA1c 7.0%未満の場合)

・3～4か月に1回（年3～4回）定期受診

(HbA1c 7.0%以上の場合)

・2～3か月に1回（年5～6回）定期受診

→血糖値がより高い状態であると、免疫力の低下も著しいため、受診間隔を短くすることが推奨されます。

○日頃のケアのポイント

・毎食後の歯磨きを怠らない（3回/日）

・歯と歯肉の境目を丁寧に磨く

・フロスや歯間ブラシ、うがい薬を用いて歯の隅々まで汚れを落とす

※引用：公益社団法人日本糖尿病協会さかえ2025年10月号

【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】

出張健康相談のお知らせ

参加
無料

毎月1回、町内の商業施設内で、町の保健師・栄養士による出張健康相談を開催しています。町民のみならず、どなたでも利用できます。お買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

開催日	時間	場所	おすすめポイント
令和8年 1月6日(火)	10:00 ~11:30	リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース)	両日とも、 血管年齢測定器 が利用できます
2月10日(火)	10:00 ~11:30	ヨークベニマル猪苗代店 (店内休憩スペース)	※1/6は明治安田生命保険相互会社 のご協力です

内容：血圧、握力測定、体組成測定(体重、BMI、体脂肪率等)
栄養相談や健康相談など

～寒さから心臓を守りましょう～

突然の寒さは心臓にとっては大敵！

心臓の動脈が、突然の寒さによってキュッと狭くなることが原因で、胸が重苦しくなったり(狭心症)、血圧が急上昇し心臓に急激な負担がかかって、心筋梗塞を起こします。これを「ヒートショック」といいます。

冬の心筋梗塞から心臓を守るために、日々の生活の中で実践できること

◆温度変化を小さくする

入浴時

- 入浴することを家族に知らせておく
- シャワーでお湯を溜めたり、浴槽のふたを開けておいたり、蒸気で浴室を暖めておく
- 湯温は41℃以下、湯船につかるのは10分以下を目安に
- 脱衣所は暖房器具で暖めておく

外出時

- ゴミ出しなどのちょっとした外出でも、薄着のまま屋外に出ることは避ける
- 室内外の急激な気温差にさらされないよう、室内で十分に着込んでから外出する

◆冬こそ脱水に気をつける

脱水になると、血液がドロドロになり、血の塊ができやすくなるため、急性心筋梗塞が起こりやすくなります。冬場は飲む水の量も少なくなりがちです。入浴前後や寝る前、起床時にコップ1杯の水を飲むようにする。