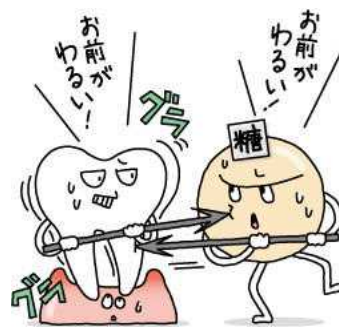
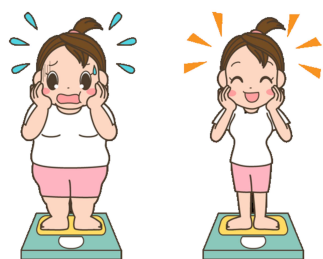


## 歯周病は糖尿病を悪化させる

糖尿病は、血液中に含まれるブドウ糖の濃度(血糖値)が慢性的に高くなってしまふ病気です。体の中でエネルギー源となるブドウ糖は、肝臓や筋肉に取り込まれます。このときブドウ糖の濃度を調節しているのが膵臓から分泌されるインシュリンです。糖尿病の人は、このインシュリンの働きがうまく機能しないため、血糖値の高い状態が続いてしまいます。糖尿病で血液中のブドウ糖が増加すると、血管壁にコレステロールがたまりやすくなって、血液の流れが悪くなる動脈硬化の原因となります。また、高い血糖によって全身の血管壁が傷つき「糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病神経障害」などの合併症を引き起こします。歯周病も例外ではありません。糖尿病によって、免疫の働きや傷を治す力が低下し、血管がもろくなってしまうため、歯周病も糖尿病の合併症と認識されています。一方で、重症の歯周病を放置すると、糖尿病を発症する可能性があります。これは長年にわたる歯周病によって炎症反応がインシュリンの働きに影響するためと考えられています。



## 痩せが筋肉や骨の老化を促す



中高年で肥満がある人は高血圧や糖尿病になりやすいだけでなく、動脈硬化が進みやすく、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクも高くなります。メタボや肥満の改善が勧められているのは、これらの生活習慣病を防ぐためです。こんな背景もあり50歳~60歳代前半くらいまでは太り過ぎにならないように医師から食事の指導を受けた人も多いはずですが、しかし、肥満と同じくらい痩せも健康寿命のために注意が必要です。特に65歳以上

になったら肥満と同じくらいに痩せの問題が大きくなります。高齢になると少しずつ食べる量が減ってくる人が多いのですが、食事で十分な栄養がとれずに痩せてくると、骨や筋肉を維持できなくなります。その影響で自分の足で歩くのが困難になる人が増えてきます。つまり、高齢者の場合痩せによる口コモになるリスクが高まるのです。

## アニマルセラピーって？

生活にゆとりが生まれはじめた昭和40年代後半ごろから日本の一般家庭で犬が飼われ始め、時代とともに番犬から家族の一員として役割や価値観が変わってきました。ペットはただ可愛がる対象というだけではなく、触れ合うことによる効果が見直されています。欧米ではアニマルセラピーが普及しており、痛みの緩和や感情のコントロール、意欲の向上が期待できるとされ、ペットを飼っている人は飼っていない人よりも、年間20%ほど病院に行く回数が減少し、医療費の削減効果も報告されています。日本では主に病院や施設に動物を連れて行って触れ合ってもらう「動物介在療法」が行われています。動物と触れ合うことで心が落ち着いたりストレスが軽減したり、「来週もまた動物たちに会える」というモチベーションにより、楽しみながらリハビリなどに励むことで心身によい影響があります。

