

## 歯周病

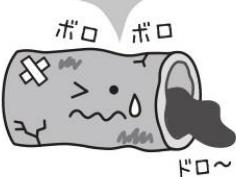
歯周病は、歯ぐきなどの歯を支える歯周組織に炎症が起こり、組織が破壊されていく病気です。日本では、成人のおよそ7割に歯周病があるといわれています。歯周病の主な原因は、ブラーク（歯垢）の中に潜んでいる歯周病菌です。ブラークは口の中の細菌が増殖して歯の表面に付着した柔らかい塊で、その中には数百種類もの細菌が住み着いており、歯磨きを怠るとブラークの中の歯周病菌も増えてしまします。



歯周病は症状の進行によって、歯肉炎と歯周炎に分けられます。歯と歯ぐきの境目から歯周病菌が中に侵入すると、歯ぐきが赤く腫れ、歯肉炎となります。症状が進行すると歯と歯ぐきの隙間に歯周ポケットといい深い溝が出来てしまい、その中でさらに歯周病菌が増殖して歯周炎となります。歯周炎が進行すると、歯ぐきが下がり歯の根元が露出するため虫歯になります。さうなり、歯磨きをすると出血したり噛む時に歯がぐらぐらしたりして、最終的には抜けてしまします。さらに、歯周病菌は歯肉

の毛細血管から血流にのって全身に運ばれ、脳梗塞や心臓病などさまざまな病気に悪影響を与えることもあります。特に糖尿病の人には免疫が低下しているため、歯周病菌が放出する毒素によってインスリンの働きが低下してしまい、血糖値が上昇して糖尿病が悪化します。また、歯周病菌が繁殖しやすくなり歯周病が発症しやすい状態です。また、歯周病菌を予防するには、正しい歯磨きをすることが一番です。そして、ストレスや喫煙で免疫を下さないように生活習慣を見直し、定期的に歯科で健診やクリーニングを行うようにしましょう。

## 血管の老化



私達の体には血管（動脈、静脈、毛細血管）が張り巡らされていて、全ての血管を一本の線につなくして約10万kmにもなり、地球約2.5周分になります。この血管の中を流れている血液によって酸素と栄養素

く関係しており、年齢を重ねるにつれて弾力を失い、厚く、硬くなっています。これが血管の老化です。そして、その老化は動脈から始まるといわれています。

血管の老化は、脳卒中、血管性認知症、うつ病、狭心症・心筋梗塞、大動脈弁狭窄症、大動脈瘤・大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの疾患の要因となります。重篤な疾患にかかる前に、生活習慣を見直し、いつまでも若々しい健康な血管を保っていきましょう。

血管の老化の進行を防ぐために、次のことを行なうことを実践しましょう。○塩や醤油は、下味ではなく食べるとときに使用するなど減塩を心掛ける。

- 魚介類や野菜を多くとり、炭水化物は少なめにする。
- 塩分はひかえ目に
- オーバーキングなど
- 運動を1回に20~30分、週に3回程度
- のどが渴く前に、こまめに水分補給する。
- 長時間、座りっぱなしではなく、30~60分ごとに立ち上がり動くことを心掛ける。
- ストレスにならない程度に、節煙・節酒を心掛ける。
- 十分な睡眠をできるだけとる。

## 昆虫食の広がり



昆虫食は「昆蟲を食べる」ということ、昆蟲は古から人類の貴重な栄養源であり、今でも世界で20億人が2000種類以上を食べているといわれています。現代の日本では抵抗がある人も多くいますが、江戸時代の絵画にはスズメバチを食べる姿があったり、今でもイナフ、蜂の子など、つくられた煮が郷土料理として残っていたりするなど深い関わりがあります。

昆蟲は牛や豚などの動物に比べ、高タンパク質かつミネラルが豊富であることや、成長が早く飼育効率が良いこと、食べらる部分が多いこと、狭い土地と少しの水で養殖できること、メタンガスや二酸化炭素など温室内効果ガスをほぼ出さないと、これからの世界の人口増、それに伴う食糧不足など地球規模の問題を解決する可能性があります。2013年に食糧問題の解決策として国連食糧農業機関（FAO）が昆蟲食を推奨したことでも注目され、昆蟲食が広がりました。

最近の昆蟲食は、苦手意識をぬぐうため、昆蟲の形がそのままではなく粉末状に加工されて生地などに練り込んであるのが特徴で、大手メーカーからも「コオロギせんべい」や「コオロギパケット」が販売されて話題となっています。近い将来、肉や魚と同じように昆蟲が違和感なく家庭の食卓にあがっているかもしれません。



ホームページはこちら! ▶ <http://drug-kusatsuya.com>

ゆっくりと  
相談の  
できる薬局

## 草津屋薬局



熊本市南区川尻1丁目3-13  
(営業時間) 8:30~21:00  
(定休日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311