



内科 大案先生



今回も「アブラ」の続きです。脂質のほとんどを占める重要な成分が脂肪酸です。

○脂肪酸の分類

●**飽和脂肪酸**…肉類・乳製品に多い。多く摂るとコレステロールや中性脂肪を増やし肥満や糖尿病、心疾患のリスクを高める。

●**不飽和脂肪酸**

一価不飽和脂肪酸…オリーブオイルに含まれる。コレステロールを低下させる。

多価不飽和脂肪酸…十分な量を体内で合成できない為、食物として摂取する必要あり。必須脂肪酸。

オメガ3脂肪酸…青魚などの油に多く含まれ、EPA（イコサペンクエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などがある。オメガ3脂肪酸は血中の中性脂肪酸やコレステロールを下げる作用あり。心疾患などのリスクを下げることも報告されている。

オメガ6脂肪酸…コレステロールを低下させる働きを持っているが過剰に摂取すると、アレルギーや炎症の原因となる恐れあり。コーン油などに含まれる。

厚生労働省はEPA・DHAなどオメガ脂肪酸を1日あたり約2g摂ることを進めています。（心筋梗塞の予防になります）

みなさん、ロコモティブシンドローム(略してロコモ)のことをご存知でしょうか？
ロコモとは、運動器の障害によって日常生活に制限をきたし、介護・介助が必要な状態になっていたり、そうなるリスクが高くなっていたりする状態のことを言い、以下のロコチェックという7項目で簡単にチェックもできます。

- 1、片脚立ちで靴下がはけない
- 2、家の中でつまづいたり滑ったりする
- 3、階段を上るのに手すりが必要である
- 4、家のやや重い仕事が困難である
- 5、2kg程度の買い物をして持ち帰るのが大変である
- 6、15分くらい続けて歩くことができない
- 7、横断歩道を青信号で渡り切れない

1つでも当てはまった方は特に注意が必要！！
予防と改善の為に体操は、「片脚立ち」と「スクワット」がおすすめです。
手すりにつかまるなどして安全に考慮しながら、できる範囲で始めてみましょう！

心療内科 上里先生



厚労省の睡眠障害対処12の指針⑩

「睡眠衛生」に関わる厚労省の睡眠障害対処12の指針の10番目は「10、十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に」です。日中の眠気の原因で一番多いのは睡眠不足によるもので、睡眠不足症候群という名前がついています。あたり前ですが治療は十分に睡眠をとることです。しかし十分眠っても眠気が取れない場合、睡眠時無呼吸症候群をはじめ、睡眠の質自体に問題がある可能性があるため、原因を突き止めなければなりません。また人の脳には睡眠する力と覚醒する力が備わっていますが、覚醒する力に障害がある病気もありナルコレプシーがその代表ですが、日中に耐えがたい眠気に襲われます。治療薬もありますので専門医に相談しましょう。

暑くなってくるとどうしても食欲がなりがち。そんな時は太陽の光を沢山浴びた夏野菜がおすすめです。おいしいだけでなくカロチンやビタミンC、ビタミンEなどを多く含む夏バテの防止にもなります。

例えばトマトはリコピンが多く含まれていて美肌効果や風邪予防、老化や生活習慣予防に繋がります。最近では自家菜園をしている方も多く手軽で人気のキュウリですが、カリウムやカロチン、ビタミンCも多くほとんどが水分であるため、外出時に持ち歩き水分とミネラルの補給にも最適です。疲れを感じたら万能食品「梅干し」もおすすめですよ！

今年の夏は帽子・サングラス・水筒の他にキュウリをお忘れなく。楽しく元気に夏を乗り切りましょう。

在宅診療部 佐々良歯科衛生



虫歯も歯周病も最大の予防は毎日の歯磨き。みなさん一生懸命磨かれているつもりでも、歯磨き直後に染出し液でブラークを赤く染めてみると、ほとんどの方は、歯と歯の間や歯肉との境が真っ赤か……。きちんと歯ブラシがあたっていないと何分磨いてもブラークはとれません。それが、歯石となり、歯石中の菌が歯や歯周組織に悪さをするのです……。歯医者さんでは、凸凹した歯をきちんと綺麗に磨けるように指導します。毎日の歯磨きが一番の予防ですので、磨き方を練習してお口の中を健康に保てるようにしましょう。



在宅診療部 歯科医師 清水先生



歯周病とは、歯周ポケットと言われる歯の周りの溝の中に歯周病菌が増えて、その毒素が歯の周りの歯周組織を破壊、歯を支える骨まで溶かしていく病気で、最終的には歯の脱落で終焉を迎えます。40代以上の70%は歯周病で歯を失うと言われています。歯周病は国民病といわれるぐらい、40歳以上の方の90%は罹患しているといわれています。歯周病は普段痛くもなく、特に顕著な症状がなく、静かに病気が進行していくのです。原因となっているブラークを取り除く「ブラークコントロール」が治療の基本です。歯と歯の間は歯間ブラシ、もっと狭い隙間はデンタルフロスなどを補助器具として使います。歯みがきで取れない歯石は歯科医院で専用の器具を使って除去してもらいます。食べたらみがくという習慣をつけることです。ポイントは正しいブラッシングでブラークを取り除き、歯周ポケットをつくらないことです。また、不規則な食生活、偏食、喫煙などの生活習慣を改善することで抵抗力が高まり歯周病の悪化を防ぐことができますので、歯磨きの習慣と規則正しい生活で歯周病を予防しましょう。