



# 健康のススメ

## 歯周病と糖尿病

お話: 西尾歯科医院 院長 西尾泰正さん



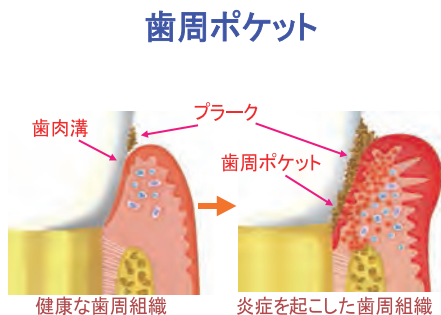
### ご存じですか？ 歯周病と糖尿病の密接な関係

歯周病を患っている成人が約8割と言われているのをご存知ですか？毎日歯を磨いていても、歯周病になってしまふ可能性は非常に高いのです。そして最近では、糖尿病の合併症のひとつとも言われ、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病にかかっている人が多いと報告されています。

#### 歯周病とは

口腔内には、300種以上の細菌が存在し、その数500億〜1兆個にもおよびます。中でも、歯周病に関係の

(図1)



#### 歯周病と糖尿病の関係

歯周病と糖尿病との間には多くの類似点が見られます(図2参照)。どちらも初期段階では自覚症状がほとんどなく、罹患年齢が中年期以降で

(図2)

#### 歯周病と糖尿病の類似点

	慢性歯周炎	2型糖尿病
初期症状	ほとんど無兆候	ほとんど無兆候
年齢	35歳以上に多い	40歳以上に多い
生活習慣病としての側面	あり	あり
自己管理	プラークコントロール	食餌療法・運動

ある細菌は主に嫌気性細菌<sup>けんきせいせいきん</sup>として、空気の少ない所で良く繁殖する性質を持ちます。このため、歯肉溝内で繁殖し歯周ポケットを作り歯周組織を破壊します(図1参照)。このように破壊された状態を「歯周病」と言います。

生活習慣病としての側面をもち、治療には自己管理が必要となつていきます。

また、これまでに行われてきた調査研究から次のようなことが分かっています。

①糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多い。

免疫力の低下などもあり、同じ環境下であれば歯周病が起きやすくなるとの報告がみられます。

②血糖コントロールが悪い人ほど歯周病も悪化する。

健康な人に比べ、糖尿病で血糖コントロールの悪い人は、高血糖状態が続いておりこの状態は、歯周組織繊維の破壊や免疫力低下を引き起こし、より歯周病を進行させると言われています。

③糖尿病の人が歯周病を治療すると血糖コントロールが改善する。

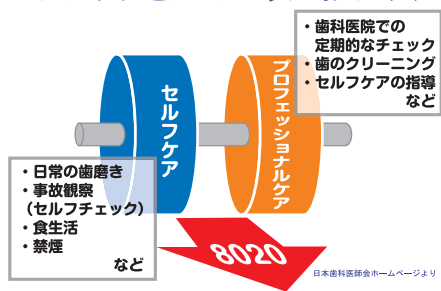
内科的コントロールを行っている糖尿病の人に、同時に歯周病の治療を行っていくと、歯肉の炎症などがとれ、歯周病が改善されると共に、HbA1c(過去1〜2カ月間の血糖値の平均を表す検査値)と血糖値も改善される結果が出ています。

#### 歯周病を予防しましょう

糖尿病に限らず、歯周病が全身疾患に深くかかわっていることが近年分かってきています。糖尿病も歯周病も、医師まかせでは治りません。糖尿病の治療には、しっかりとした食事療法・運動療法が必要ですし、歯周病の治療には、しっかりと歯を磨きが必要です。何歳になつても自分の歯で何でも食することが人間の喜びであり、健康の源と考えられます。そのためには、自分自身が毎日行う「セルフケア」と、年に数回、専門家にチェックとクリーニングをしてもらう「プロフェッショナルケア」を行つて、歯周病や虫歯などを予防しましょう。(図3参照)

(図3)

#### セルフケアとプロフェッショナルケア



# まにわの地産

34



うなんじやき  
**宇南寺焼**  
 お話  
**松尾久之さん**  
 (美甘)

良質の陶土が生む  
 宇南寺焼の  
 素朴な味わい

松尾さんが宇南寺壇の陶土から  
 作った「宇南寺焼」の作品



**宇南寺本堂(太平堂)**  
 県指定重要文化財

寺伝では元弘2年(1332年)3月、後醍醐天皇が隠岐に流される際に泊まったとされる宇南寺。昭和43年の本堂解体修理の際、下ろされた宇南寺焼の鬼瓦や鯨瓦には、文化12年(1815年)に製作されたことが書かれていました

宇南寺焼の始まりは諸説ありますが、宝暦年間(一七五一〜一七六三)宇南寺壇に良質の陶土が発見され、「彦萩焼」と称して焼物を作ったのが始まりといわれています。そして、宇南寺の大師堂や太平堂の屋根をはじめ、民家の屋根も宇南寺焼の瓦に替えられました。薄青味をおびた木地に白濁の釉をかけた鉢や、薄墨で蘭や竹の清楚な絵付けをした作品は、素朴で多くの人に愛用されました。瓦はもとより、これらの日用品は、遠く備前方面まで売り出されていたようです。その後、江戸末期から明治初期にかけて衰退した時期もありましたが、明治20年代に再興。どんぶり、かめ、徳利などの日用品をはじめ、鬼瓦、唐獅子などの優れた細工物も多く、焼き瓦窯の最盛期には年間数万枚も焼いたといわれています。しかし、陶土不足などにより、大正末期には窯を閉じました。

平成2年、クリエイト菅谷の開所と同時に宇南寺焼同好会を発足し、試行錯誤しながら宇南寺焼を復活させました。しかし、近頃は私たちも高齢になり、活動ができなくなりました。クリエイト菅谷では、今でも宇南寺焼の体験ができます。このような機会を通じて、この伝統を何とか引き継いでいってほしいと思います。

# どろと まにわ 真庭 まちの話題



女流名人位戦 5 番勝負 第 3 局

## 一進一退の攻防に 高まる緊張感



初防衛に王手をかけた里見女流名人と、巻き返しを誓う清水女流六段の大盤勝負は、清水女流六段優勢のまま終盤へ。しかし、最後の最後で勝負はひっくり返され、里見女流名人が3連勝で初防衛を果たしました。

緊張が高まる対局場で最初の一手を打つ  
里見女流名人



写真上：二人から児童へ将棋セットと将棋の本が送られました  
写真左：福崎九段と村田女流二段による大盤解説。解説用大型将棋盤が置かれ、将棋ファンたちは目を凝らし勝負の行方を追っていました。終盤に差し掛かると長考が続き緊迫感が一段と高まっていました

里見香奈女流名人（女流王将、倉敷藤花）に清水市代女流六段が挑戦する将棋のユニバーサル杯第37期女流名人位戦（日本将棋連盟など主催）5番勝負第3局が、2月15日に湯原温泉の会場で行われました。翌16日には湯原小学校を訪れ、5、6年生を対象に将棋の魅力や今までの経験などを話し「やりたいと思った時がベストタイミング」と呼びかけました。第一戦で活躍するプロの考え方もあって、児童は真剣に聞き入っていました。

### 1/30 厳しい寒さにも負けず力走

第24回新春木材ふれあいマラソン大会（真庭木材青年協議会主催）が開かれ、134人が参加しました。真庭木材市売（富尾）をスタートし、県森連勝山共販所（勝山）までのコース約6キロを駆け抜けました。



### 1/27 勢いよくコースを滑走

第39回友金杯スキー大会（蒜山スキークラブ主催）がひるぜんペアバレースキー場で行われました。市内外の参加者67人は、ジャイアントスラロームなどの種目で24の旗門をクリアする時間を競いました。





具材の違う3種類の焼きそばを試食し、お酒に合うものを審査する株式会社辻社長ら「お酒のプロ」

## 酒のおともに「よるぜん焼きそば」

好いといん会新メニュー検討会

ひるぜん焼きそば好いといん会は2月1日、新メニューの「よるぜん焼きそば」を発表しました。「お酒に合う焼きそば」を開発コンセプトに具材をチョイス。3種類の試作品を株式会社辻社長やアサヒビール(株)岡山支社長らが試食し、やげん軟骨や切り干し大根などが入ったものが選ばれました。この焼きそばはランチタイム終了後から提供され、滞在時間延長などが期待されます。

## ぶり市に3万人の人出

北房ぶり市

300年の伝統を持つ北房ぶり市が2月6日、皆部商店街(下皆部)で開かれ、3万人の人出でにぎわいました。当市を再現したぶり小屋では、ぶりを豪快にさばく姿にたくさんの人が足を止め、割安価格で販売される新鮮なぶりを買い求めていました。通りには所狭しと出店が並び、見どころたつぷり。お馴染みのぶり雑煮や、ぶり丼などが人気を集めていました。

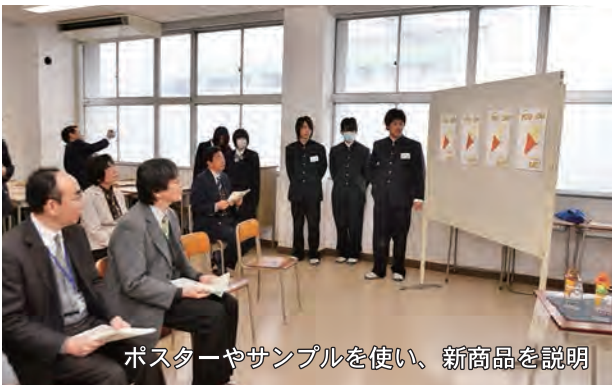


ぶり市フォトコンテストも行われているため、かわいい被写体には、多くのカメラマンが集まります

## 特産品をもっと身近に

落合高校羊羹プロジェクト

高等学校教科指導パワーアップ事業の「総合的な学習の時間」公開授業が、2月14日、落合高等学校で行われました。1年生は羊羹プロジェクトの成果を発表しました。地域の特産品である落合羊羹をテーマに、歴史を調べたり、お客さんのニーズを調査したりして、新商品(羊羹アイスクリームなど)を開発し、製造元へ提案。夏ごろの商品化に向けて試作中です。



ポスターやサンプルを使い、新商品を説明



宇宙へ行った醍醐桜の種から育った苗木を受け取る関係者

## 宇宙桜の苗木を引き渡し

花伝説―醍醐桜の巻最終章

宇宙へ行った醍醐桜の種子から成長した苗木を地元地域や、県内外の関係者8カ所に贈る伝達式が2月5日、醍醐桜休憩所で行われ、関係者ら50人が出席しました。平成20年6月に地域の人たちが採取した醍醐桜の種は、約8カ月間宇宙ステーション実験棟「きぼう」に滞在して帰還。その後、美咲町の園芸家などに栽培を依頼し10本が無事に1ヶ月前後にまで成長しました。

### 2/20 料理を通じて地域の交流と親睦を図る

月田男性料理教室(月田コミュニティ協議会主催)が、月田公民館で行われ、20人が参加しました。栄養委員の指導を受けて、手打ちうどんなど4品目を手際よく料理し、楽しく作っておいしくいただきました。



### 2/12 一足早く春を感じる「梅花展」開催

落合梅花展が2月12日から3日間、落合公民館で開催されました。市内の愛好家ら約50人が丹精込めて育てた盆梅約200点を展示。来場者は、会場一杯に広がる梅の香と華やかな作品に一足早い春を感じていました。



## 旧遷喬尋常小学校ガイド

年末年始を除く毎日（試行中）



格天井などで有名な建物ですが、随所にちりばめられた魅力を探ろうとすればパンフレットだけでは不十分です。ガイドの説明を聞けば、工法などの技術面はもちろん、町民や工匠たちの校舎にかけた思いなどについても知ることができます。



## 思い出の学校給食

4/2～6/26の土日祝日



給食の写真はイメージです

教室で昭和40～50年代の給食を食べることができます。料金は一食800円(税込み)で完全予約制となっており、1日先着80名様までとなっています。小グループはもちろん、同窓会の催しなどとしてもたいへん好評です。

なぜか、懐かしさがこみ上げてくる。

## 旧遷喬尋常小学校 [国指定重要文化財]

「先人たちの教育への情熱を後世に伝えたい…」、「人生の出発点を育んだ小学校時代を訪れた人に思い出してもらい、明日への活力につなげてほしい…」などの住民の願いから、解体を免れた旧遷喬尋常小学校。初めて訪れた人でも、なぜか懐かしさがこみ上げてくるのは、そんな思いが込められているからかも…。

問 〒719-3214 真庭市鍋屋17-1  
(財)久世エスパス振興財団 TEL 0867-42-7000

## ラジオ番組「飛び出せ！真庭人」3月の放送予定（毎週水曜日 10:45 から RSK ラジオ(1494Hz)で放送中）

放送日	内容	出演者名
3/2	勝山のお雛まつり	同まつり実行委員会 三木孝代さん
3/9	久世軽トラ朝市	同朝市推進協議会会長 森本茂行さん
3/16	春の観光キャンペーン「花も団子も！」	キャンペーン参加店舗 高橋幸代さん(元祿旅籠 油屋)
3/23	中津井雛の文化祭り	同祭り実行委員会会長 中山 亘さん
3/30	醍醐桜の開花情報とバイオリンコンサート	NPO法人醍醐桜未来プロジェクト会長 春木基男さん



編集後記

肉體改造を宣言して1カ月。「間食をしない」「よく歩く」「カロリ―表示を見る」このくらいを本気になる、マイナス2キ、3キ、4キと見る見る減りました。ダイエット楽しすぎる…と思っていたのも束の間。締め切り前のドタバタとストレスであつというまにりバウンド。何事も急ぎ過ぎてはだめですね。ゆっくりいこう。宮地

息子に「お母さんの夢は何？」と聞かれ「探法大会が一番になることかな。」真剣に言ったつもりが伝わりませんでした。彼が聞いたのは「将来の夢」、私が答えたのは「目先の夢」。そのタイミングで出逢った女流棋士は夢を叶えるためにたくさんの努力をして勝負に挑んでいました。目指す形が違っても夢に向かっているその姿はすばらしく、私も背筋がピンと伸びる気がしました。長須

「カメラ女子」という言葉があるように、年齢・性別を問わず、写真愛好家が増えています。取材でイベントに出かけると、デジタル一眼レフカメラを構えたお父さん、お母さんをよく見かけます。プロでなくても、気軽にきれいな写真を楽しむことができるようになりました。広報紙でも写真の投稿を受け付けています(21頁)ので、どしどし応募ください。福島