



## お薬手帳を持ちましょう！

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

「お薬手帳」は、これまでに自分が病院などで処方された薬の記録をまとめるための手帳です。

いつ、どこで、どのような薬を、どれくらいの量で処方してもらったのか、自分が服用してきた薬の履歴を1冊で把握できます。過去の病気や副作用・アレルギー一歴が記録されているため、新たに薬を処方しても

らうときなどに、副作用や飲み合わせのリスクを軽減することができます。また、普段から持ち歩いていれば、自分自身が服用している薬がどのようなものか、正しい情報を伝えることができます。お薬手帳は1冊にまとめ、有効に活用しましょう。



## フレイル予防

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

### 毎食たんぱく質を食べてフレイル予防！

高齢になると、若い頃より体の筋肉や水分が減ってきます。また、食べる量も少なくなり、たんぱく質が不足しがちになります。たんぱく質は筋肉や骨を作るだけでなく、病原体と戦う免疫細胞の主成分でもあります。

たんぱく質をしっかりとっていないと、筋肉の量が減って老化が進むだけでなく、免疫力が下がって新型コロナウイルスの様な感染症にもかかりやすくなるのです。毎食、たんぱく質をとるように心がけましょう。

### ▶たんぱく質をしっかりとるためのヒント

- ・缶詰を活用する：缶詰は長期保存できて便利です。野菜サラダにツナ缶を入れたり、サバの水煮缶はみそ汁やカレーに入れり、ソーメンの汁に入れて食べても美味しくいただけます。
- ・豆腐を活用する：豆腐は他の食材とも相性が良いので、和え物や炒め物に豆腐や厚揚げを入れたり、豆腐の上にしらすやカニカマ、温泉卵をのせてたんぱく質をアップ！
- ・麺類にプラスワン：麺類は、肉や卵、野菜も入れて具だくさんにしましょう。
- ・間食でたんぱく質：コーヒーに牛乳を入れたカフェオレや、豆乳、ヨーグルトなどもお勧めです。

※腎臓病などでたんぱく質を調整した食事が必要な方は、医師や管理栄養士にご相談ください。

### たんぱく質を多く含む食品



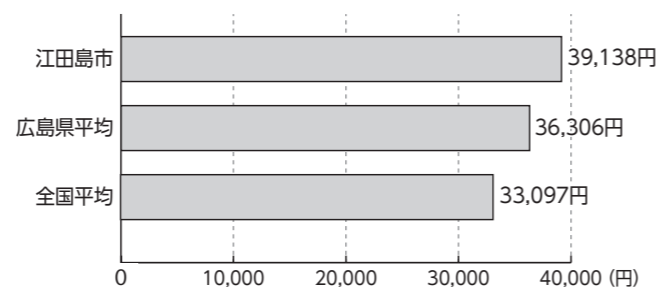
## 国保1人当たりの医療費の状況

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

本市の国保加入者1人当たり医療費（医療費総額÷被保険者数）は、全国平均・県平均を上回っています。

※特定健診の実施期間は今月末までです。早めに受診を済ませましょう。

### 令和4年7月診療分の国保1人当たりの医療費



## えたじまのひろ通信

〜ビハークラ体操教室〜  
（妙覚寺 毎週月曜日 午後1時30分〜）



『ビハークラ』の意味は僧院、寺院あるいは安住・休養の場を意味します。仲間が集う、楽しい交流の場となっています。百歳体操の後のお茶会がとても楽しみです。いろいろな話題で盛り上がり、体操を始めてから、足が丈夫になった人、立ち座りが楽になった

人、正座が楽にできるようになった人など効果はさまざまです。これからの課題はメンバーの人数を増やしていくことです！明るく、楽しく百歳体操を続けて「仲間づくり」「健康づくり」の輪を広げましょう！

☎ 地域包括支援センター  
☎0823 (43) 1640

Vol.56

今月号は、歯周病と糖尿病の関係についてです。

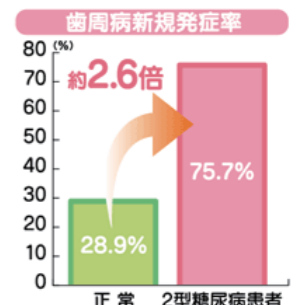
歯周病は、成人が歯を失う最も多い原因です。日本の40歳以上では半数以上に認められ、患者の割合は年齢とともに増加します。歯周病の症状は歯ぐきが腫れ、触れると出血します。進行すると歯がぐらつき、最終的には歯肉の炎症により、歯を支えている骨が溶けて、歯が抜けることにつながります。歯と歯ぐきの境目、「歯周ポケット」についての歯垢(プラーク)の中に存在する歯周病菌が原因となり歯周病が発症、進行します。

### ▶歯周病の血糖値への影響

歯肉の炎症と血糖値がどうして関係があるのでしょうか。糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が低下し、細菌やウイルスが増殖・感染しやすくなり、歯周病に約2.6倍かかりやすくなります。また、歯周病菌が歯肉を通過して血管に入ることによって炎症物質が増加し、血糖値を下げるインスリンの効き目が悪くなって、糖尿病を悪化させる可能性があります。歯周病治療を行い炎症が改善するとインスリンの効きが良くなり、血糖コントロールも改善することが分かっています。

### ▶歯周病治療

口のトラブルがあればすぐに歯科医院を受診しましょう。治療が必要な病変は早めに発見し、早めに治療することが、重症化させないために重要なポイントです。特別なトラブルがない場合でも定期的に歯科健診を受け、口腔チェックや歯磨き方法の指導を受け、歯周病にならない口腔環境をつくっておくことが大切です。



知っ得！糖尿病  
【第11回】☎ 保健医療課 ☎0823 (43) 1639