



知っていますか？メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満(内臓の周りに脂肪が溜まった状態)に加え高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を合わせもつ状態です。メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させるため放置すると心疾患、脳血管疾患を発症する危険性が高まります。

内臓脂肪は消費するエネルギーよりも供給するエネルギーが多くなると蓄積されます。日頃の生活習慣を見直し、「メタボ」を予防しましょう。

高血糖
空腹時血糖 110mg/dl以上

高血圧
最高血圧：130mmHgまたは/かつ
最低血圧：85mmHg

脂質異常
中性脂肪 150mg/dl以上または/かつ
HDLコレステロール 40mg/dl未満

腹囲
男性：85cm以上
女性：90cm以上

メタボリックシンドロームにならないために

【食事】

- 1日3食バランスの良い食事をし、腹八分目を心がける。
- 野菜、海藻類をしっかり食べる。
- 間食は控え、「ながら食い」をやめる。



【運動】

- ウォーキングなどの有酸素運動を行う。
- 階段を利用することを習慣化する。
- 日常生活で体を動かす時間をつくる。



【たばこ・お酒】

- たばこは動脈硬化を進行させるので、まずは禁煙を始める。
- お酒は一日の適量を守り、週2日は「休肝日」を設ける。



歯の健康講座

認知症の原因が口にある？

「そんな話聞いたことないし、ちょっと信じられない…」
そう思う人もいるのではないのでしょうか。だからこそ、口の中の健康と認知症との関係について話をしようと思えます。その重要なキーワードが「炎症」です。炎症は簡単に言いますと、体の外から入ってきたり、体内で生まれたたりした害のあるものへの防御反応です。体は自分自身、つまり自分の細胞を破壊してでも悪いものを取り除こうとします。老化のひとつの症状としての認知症も、実は「脳の炎症」だと言われています。

最も多いアルツハイマー型認知症は、アミロイドβ(ベータ)(Aβ)という特殊なたんぱく質が脳内に増える

ことが原因ですが、脳に炎症があると、このAβが増え易く、またAβの増加がさらに炎症を引き起こすことが実証されています。口の中で起きる炎症の代表的なものが「歯周病」です。

最近では、この歯周病がアルツハイマー型認知症に影響を及ぼしているということが知られてきました。アルツハイマーで亡くなった人の脳を調べたところ、歯周病原菌のリーダー格であるポルフィノモナス・ジンジバリス(Pg)菌が発する毒素LPSが高頻度で検出されているのです。これに対し、アルツハイマーを発症していない人の脳からは、この毒素は検出されていません。

認知症の予防としては無論の事、進行を遅らせるためにも、日頃から歯科医院への受診を心がけましょう。歯周病の予防と治療が、認知症の予防と進行を遅らせることに繋がります。
(海部歯科医師会)