

口の健康と糖尿病

歯周病ってどんな病気?

歯を支える組織が傷んでいく病気です。むし歯のようにわかりやすく穴が空くようなことがなく、痛みも伴わないため、進行に気が付きにくく、結果的に歯を何本も失うことになる場合もあります。

私たちの口の中には、体に良い働きをする善玉菌や、むし歯菌・歯周病菌に代表される悪玉菌など多くの細菌が住んでいます。口内のケアが不十分だと、そのバランスが崩れてしまい、歯周病やむし歯を発症してしまうのです。

歯周病と糖尿病がつくる悪循環

歯ぐきの炎症や進行したむし歯から血管内に入り込んだ歯周病菌たちは血管内に炎症を起こし様々な悪影響をおよぼします。同様に血管へのダメージをあたえる糖尿病は、歯周組織の血管へも影響を与えて歯周病を促進させます。2つの病気は互いに影響しあって悪循環を生み出してしまふのです。



11月9日～15日は「全国糖尿病週間」

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病の患者数は世界的な規模で増加しています。国際糖尿病連合(IDF)の発表によると、2019年現在、世界の成人(20～79歳)の予備軍を含む糖尿病患者は4億6,300万人となり、2017年の患者数より3,800万人増加しました。有効な対策を施さないと2045年までに約7億人に増加すると予測されています。

日本でも、厚生労働省が行った平成29年患者調査によると、糖尿病患者数は328万6,000人となり、前回(平成26年)調査から12万3,000人増

え、過去最高となりました。

このような状況を踏まえ、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病予防の啓発キャンペーンを実施しています。

日本でも14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」とし、全国各地で講演会などの啓発活動が行われています。また、全国の建物などを世界糖尿病デーのシンボルカラーである青色でライトアップする“ブルーライトアップイベント”が開かれます。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

☎国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品のことで、開発コストが少ないため、一般的に先発医薬品よりも安価です。ジェネリック医薬品を使用することによって、皆さんの自己負担額の軽減や、医療費削減による国民健康保険財政の改善が期待できます。

ジェネリック医薬品への変更を希望する方は、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望している旨を伝え、ご相談ください。



としま健康チャレンジ!

知って100チャレンジ 50チャレンジ

健康に関する講演会や健康教室を実施。参加してポイントを集め、マイレージカードを交換すると、区内協賛店でサービスを受けられます。

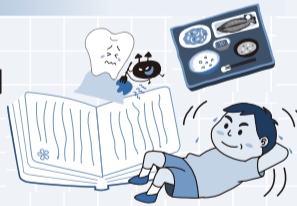
☎:地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

イベント情報

◆区立中央図書館展示

10月24日(土)～11月26日(木)
健康情報コーナーにて「糖尿病」「運動」「食事」「歯周病」に関する本を特集展示しています。
本を読んで糖尿病の知識を深めませんか。

☎:地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660



◆健康展

令和2年12月6日(日)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止いたします。

◆保養施設

国民健康保険加入者の方に、日帰り温浴施設や保養施設の割引利用券を配布しています。

☎:国民健康保険課管理グループ ☎3981-1923



都立大塚病院 糖尿病イベント

「サルコペニア・フレイル
～続けていますか?健康貯筋～」

糖尿病月間 11月9日(月)～11月30日(月)

- 内容:ポスター展示
- 場所:1階外来フロア

当院通院中の方は受診の際にご覧いただけます。そのほかの方は病院HP(二次元コード)からご覧ください。

都立大塚病院 糖尿病イベント 検索

受診時マスク着用、玄関での手指消毒・体温測定のご協力をお願いします。

☎:医事課医療連携担当 ☎3941-3211(内線 2138)



豊島区医師会のイベント情報

糖尿病テレビ区民公開講座 ～今からできる糖尿病対策～

今年の区民公開講座はとしまテレビにて放映することになりました!

◎11月1日(日)～11月15日(日)

運動療法編:「フレイル予防・サルコペニア」
公益社団法人豊島区医師会 理事 土屋淳郎先生

◎11月16日(月)～11月30日(月)

食事療法編:「年末年始の過ごし方」
東京都立大塚病院 糖尿病内科医長 中村佳子先生

★7時40分～17時40分～(1日2回放映)

★東京都「暮らしの中の医療情報ナビ」(右二次元コード)の一部も紹介します。

→病院・診療所の役割の違いと地域医療連携について・医療情報の入手方法 他(東京都相互理解のための対話促進支援事業)

※今年度の「豊島区医師会ウォークラリー」は中止の予定です。

※豊島区医師会からのお知らせはホームページもご覧ください。

