

東温スタディニュースレター No.2

東温スタディ受診者の皆さまへ

愛媛大学大学院医学系研究科 教授 谷川 武



『東温スタディ』は、愛媛大学医学部公衆衛生学教室が中心となって医学部内の3つの教室と連携し、とうおん健康づくりの会、東温市とともに平成21年度より実施してきた生活習慣病の予防を目的とした詳細健診です。平成23年度は歯周病検査と、東洋医学について項目を追加したことで、さらに詳細な健診となりました。最近、歯周病は糖尿病や心筋梗塞などの発症に影響すると報告されています。そこで、歯周病の検査を行うことで、皆様の歯の健康維持・増進から、

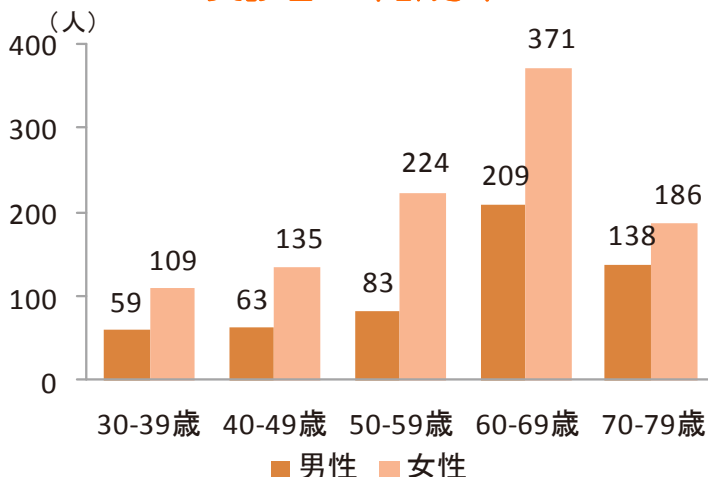
心筋梗塞や脳梗塞の予防につなげたいと考えています。一方、東洋医学では、体の内側の健康状態を把握することで、検査では異常がない段階での変化（未病）を発見することができます。未病の状態で生活習慣の改善につなげることにより、病気への進行を止めることが期待できます。

さらに、血糖値がやや高い糖尿病の境界型の方を対象に、「糖尿病をふせぎ隊」という健康教室も開催しています。教室では、歯周病治療のための歯科教室をはじめ、栄養教室、運動教室を行い、糖尿病予防のための生活習慣の改善に向けた教室になっています。

『東温スタディ』は、この3年間で約1,600名の方に受診していただきました。平成24年度で計約2,000名の市民に受診していただく予定です。皆様の周りの方でまだ受診されていない方がおられましたら、是非『東温スタディ』の受診をお勧め下さい。

これまでに、1,577名(男性552名, 女性1,025名)の方に受診いただきました

受診者の年齢分布



平成23年度は、30歳代、40歳代の方にも多く受診していただきました。

30歳代、40歳代の方は結果説明会に来られてない方が約半数おられました。健診だけでなく、結果説明会にもご参加下さい。

検査結果から、生活習慣の見直しをしましょう！！

平成23年度から始まった検査について

歯周病検査から・・・



歯周病検査の様子

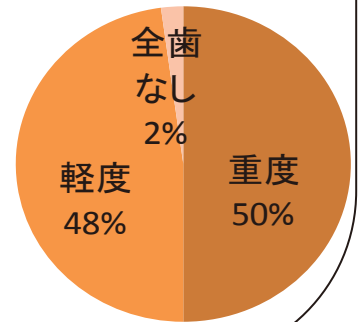
最近、歯の検査を受けられましたか？「しばらく行っていないなあ・・・」と言う人はもしかすると歯周病が進んでいるかもしれません。

受診していただいたほぼ全員が歯周病にかかっており、2人に1人が重度の歯周病にかかっていました。歯周病は放っておくと歯が抜けるだけでなく、糖尿病などの生活習慣病と深くかかわっているとされています。

平成23年度より、歯周病検査を加えることで、皆様の歯の健康の増進と生活習慣病予防に取り組んでいます。

また歯周病を予防することによって、将来残せる歯の本数も明らかに違ってきます。年を重ねても、自分の歯で楽しく、おいしく食事をするためにも、若いうちから歯周病の早期発見・早期治療の大切さをお伝えしていきたいと思っています。

全受診者の歯周病の割合



東洋医学検査から・・・



東洋医学検査の様子

何か調子悪いのに、病院の検査では異常が見つからないといった経験はないでしょうか？この様な状態を、東洋医学では‘未病’と言います。未病とは、病気と健康の間の状態です。未病の間に養生することで、病気を防ぐことが大切です。

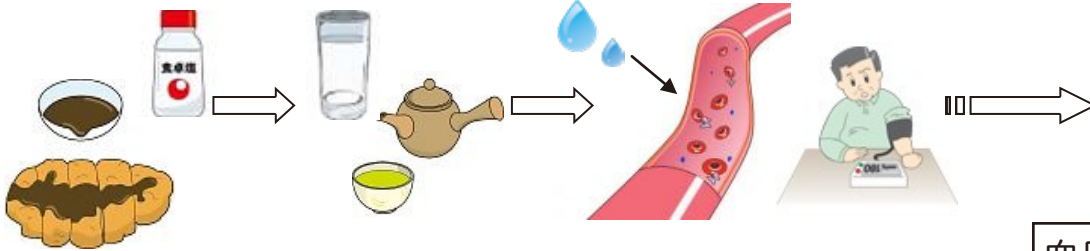
平成23年度から、東温スタディでは東洋医学検査を始めました。舌を観察する診察や、^{けいらく}‘経絡’という気の通り道に似た現象を測定する良導絡検査を行いました。西洋医学と東洋医学が協力し合って、皆様の健康をサポートできるよう努めたいと思います。



栄養士チームから、受診結果をみて皆さんにお伝えしたいこと

塩分摂取量が多いという結果が出ました

	男性	女性
東温スタディ受診者の平均	9.4g	9.6g
日本人の目標量(H22年)	9g未満	7.5g未満
血圧が高い人の目標量	6g未満	



塩分の多い食事を食べると → 喉が渇いて水分の摂取が多くなります → 血液の量も増えて血管に圧がかかり、血圧が高くなります →

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞などにつながります。

うどんやラーメンのスープを残すと塩分約70%減!

「東温スタディ」を受診していただいた男性74%、女性50%の方がスープを半分以上飲むと答えていました。麺類のスープには塩分が多いので、スープは残すようにしましょう。スープを残すと70%位少なくなります。



うどん1杯:
約5~6g



漬物1皿:約1g

毎食梅干しや漬物などを食べていませんか?

梅干しには、約2g、漬物類も約1gの塩分が含まれています。毎食、または1食に何品か食べていると、塩分量も増えていきます。1日1品程度にしましょう。

寝る前に間食していませんか?



寝る前にお菓子や果物を食べたり、ジュースやお酒を飲むと・・・

血糖値が上昇!!

寝ている時は、血糖値が下がりにくくなります。食べてすぐ寝てしまうと、血糖値が高い状態が続いてしまいます。

寝る3時間前からは、食べないようにしましょう!

糖尿病予防教室（糖尿病をふせぎ隊）始めました！

糖尿病をふせぎ隊とは・・・

これまでの東温スタディ参加者のうち、約3割の方が糖尿病の前段階である糖尿病予備群と判明しています。糖尿病予備群から糖尿病を発症しないよう、『糖尿病をふせぎ隊』という教室を開催することとなりました。

最近の研究から、歯周病は糖尿病と深い関係にあり、歯周病を治療すると糖尿病が改善することが分かってきました。そこで、教室では、歯周病治療、歯科保健指導を行うとともに、肥満・運動不足・ストレスなど糖尿病の発症につながる生活習慣を改善するために、運動指導、栄養指導などの勉強会やグループワークを行なっています。

より良い生活習慣を心がけ、お口の健康を保ちながら、心身共に健康な生活を目指しましょう。



運動教室の様子

栄養教室の様子



東温スタディの様子



問診



中心血圧



栄養



結果説明会

平成24年度をもって『東温スタディ』は最後になります。皆様の周りにまだ受診いただけていない方がおられましたら、最後のチャンスになるので、是非、『東温スタディ』の受診をお勧め下さい！

また、これまで受診いただいた皆さまは、東温市や職場での健診を受診して、年に1回の健康チェックを行って下さい。

