



## 『 糖尿病と歯周病 』

---

糖尿病が強く疑われる方は、日本で950万人いるといわれています。

糖尿病の三大合併症が神経障害、網膜症、腎症であることはご存じの方も多いと思います。これらの合併症の共通点は、細い血管の障害です。簡単にいうと実年齢より、血管が老化することによって合併症を引き起こしているのです。

ところで、最近では、歯周病と糖尿病との関わりも注目されています。歯周病菌に由来する毒素が、血糖値を下げるインスリンの働きを弱める作用があることが分かっています。

また、糖尿病があると炎症を起こしやすく、治りにくいため、糖尿病がある方は、特にお口のケアに気をつける必要があります。歯周病でCRP（血液検査で炎症の度合いを示す値）の高い方は、将来糖尿病になりやすいという報告もあります。

糖尿病の治療は、バランスの良い食事・適度な運動・お薬を忘れず飲み、良い血糖コントロールを保つことが大切です。さらに、お口を清潔に保ち、禁煙をすると効果的に治療目標を達成出来ると思います。



鹿児島厚生連  
中央検査室次長（臨床検査技師）  
小 濱 里 美