

健康ガイド

診察室から

今回のせんせい



市立総合病院
歯科部長 横井 彰

vol.22

虫歯とキシリトール

最近、お菓子などでキシリトール含有という表示を見かけることが多くなりました。

キシリトールとは、甘味料の一種で果実や野菜に含まれる自然界に存在する天然の糖アルコールです。日本では、平成九年より甘味料として認可され、その虫歯抑制効果に注目が集まるようになりました。

虫歯発生のメカニズムは、菌に付着したプラーク内で細菌（ミュータンス菌）が糖を代謝することによって酸が作られ、それにより菌が溶けてゆくことです。キシリトールは、細菌により代謝されないもので、この酸が生成されません。これまでも、ソルビトール、マルチトールといった同様の甘味料がありました。ここにきてなぜキシリトールが注目されているのでしょうか。その最大の理由は、キシリトールには虫歯菌を

弱らせ、減少させる働きがあるという事です。また、しょ糖と比較しても非常に優れた甘味度を有していますが、インシュリンに関係なく代謝されるので、血糖値にも影響を与えず糖尿病患者でも安心して摂取できます。

菌の再石灰化（溶けかけた菌が、再び丈夫さを取り戻すこと）の促進作用についての報告もあるようですが、これはキシリトール固有の作用というよりも、ガムなどをかんだことによる唾液の緩衝能によるところが大きいと考えられます。もちろん、キシリトールさえ食べていれば虫歯にならないというわけではなく、基本はやはり毎日の正しいブラッシングによるプラークコントロールです。キシリトールの摂取は、あくまで補助的手段としての虫歯予防法と考えるべきでしょう。

保健センター・☎552010

健康散歩道



その10

2月1日～7日は
生活習慣病予防週間です

生活習慣病の要因



生活習慣病とは？

食生活・運動・喫煙・飲酒・休養などの生活習慣の影響を受けて発症したり、進行したりする病気の総称です。生活習慣病には、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などがあります。

生活習慣病はなぜ怖い？

生活習慣病は、毎日の生活の積み重ねでじわじわと進行していきます。そのため、発病して症状が出始めたころには、元の体に戻れないという状態にまで進行していることがあります。

生活習慣病を予防するには？

生活習慣病は、右図のようなことが原因となって引き起こされる病気です。日ごろの生活習慣の中では、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養を心掛けましょう。

年に1度は健診を受けましょう

健診を受けることは、客観的に自分の体の状態を見ることが出来る機会です。健診を受け、結果を見て生活習慣を見直すことがとても大切です。

3月1日号の広報で、成人の方を対象とした来年度の健康診査のご案内をします。職場や病院などで受ける機会のない方は、ぜひ市の健診を受けましょう。

健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

乳幼児健康相談

- 日時 ①2月25日（金） ②2月28日（月）午前10時～11時30分（28日は午後1時30分～3時も実施）
- 場所 保健センター

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 2月24日（木）午後1時30分～2時30分
 - 場所 保健センター
- ※歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

もぐもぐ（離乳食）教室

- 日時 2月23日（水）午後1時～3時30分ごろ
- 場所 保健センター
- 対象 4か月健診を受けられたお子さんの保護者など
- 定員 20人（10人まで託児可能）
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 締め切り 2月21日（月）

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
2月15日(火)	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
2月23日(水)	白寿苑(駄知町)	
2月24日(木)	保健センター	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

精神保健相談

- 日時 2月22日（火）午後1時～2時
 - 場所 東濃地域保健所（多治見・☎231111）
- ・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。必要に応じ、精神科医師が相談に応じます。
- ▷子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、目をパチパチする、首を振るなど
 - ▷成人の場合＝いらいらする、不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など
- ※お年寄りの痴ほう症などでお悩みの方もご相談ください。

みそ汁の塩分測定

- 日時 2月24日（木）午後1時～2時30分
 - 場所 保健センター
- ※汁分だけを50ml程度お持ちください。

栄養相談

- 日時 ①2月25日（金） ②2月28日（月）午前10時～11時30分（25日は午後1時30分～3時も実施）
 - 場所 保健センター
- ・食事に注意を要する方や食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。

献血

月日	場所	時間
2月21日(月)	土岐市役所	10:00～15:00

※献血手帳のある方はお持ちください。

麻しん予防接種

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性熱性発疹性の感染症で、感染力は極めて強く、1歳代にかかることが多くなっています。1歳になったら、なるべく早く接種されることをお勧めします。

保健センターでは、1歳の誕生日に個別で麻しん予防接種の申し込み案内を郵送し、年中実施できる体制をとっています。案内の届いた方は、早めにお申し込みください。

また、7歳半未満のお子さんと、麻しんにかかったことがなく、麻しん予防接種を希望される場合は、早めに保健センターへお申し込みください。

気を付けましょう!冬場の暮らし方

寒くなると血圧が上がります。急に寒さにさらされないようにしましょう。

- 風呂場の脱衣所などは、あらかじめ暖めておきましょう。
 - 外出の際は、コート・マフラー・手袋などで防寒しましょう。
- ※普段と様子が違うと思ったら、早めに主治医に相談しましょう。

『身体そう快・気分そう快、運動教室』の参加者募集

寒い日が続きますが、皆さん体を動かしていますか？

適切な運動は、生活習慣病の予防や改善、ストレスの解消に効果があります。しかし、体にいいということを知っている方は多いと思いますが、実際に運動をしている方は少ないのではないのでしょうか？

運動を始めるきっかけづくりとして、ぜひ参加してみませんか。

- 日時 第1回目＝2月17日（木）午後1時30分～3時
第2回目＝3月3日（木）午後1時30分～3時
※2回で1コース
- 場所 保健センター
- 対象 40～65歳の方
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師から運動の制限をされている方は、ご遠慮ください。
- 定員 20人（先着順）
- 内容 有酸素運動、ストレッチ体操、筋力トレーニング など
- 講師 瀬瀬知代先生（健康運動指導士）
- 持ち物 タオル、水分補給のための飲み物、運動のできる服装、運動靴
- 申し込み 原則として2回とも参加できる方は、2月15日（火）までに保健センターへお申し込みください。

