



# ふみん健康づくり

第11号

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）  
舞鶴市倉谷村西 1499 TEL0773-75-0805

【今回のラインナップ】

（表面）＊きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議（講演）＊所長コラム（裏面）＊口腔ケア施設研修＊C型肝炎について

京都府中丹東保健所では、地域の特性に応じ、生涯にわたる健康づくりを効果的に推進するため「きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議」を開催しています。

平成29年度の総会では、生活習慣病に関する最近の知識として「食べる順番療法」を京都女子大学 家政学科食物栄養学科 今井佐恵子教授に御講演いただきました。



京都女子大学  
今井佐恵子教授

野菜を先に炭水化物を最後にするだけで食後の高血糖が改善し、24時間の血糖変動幅を縮小することができます。

食後の血糖値をできるだけ上げない食べ方によって、脳梗塞、認知症、がんの発症リスクを下げることができることから、糖尿病患者だけでなく、健康な人にとっても、「食べる順番療法」は簡単で実行しやすい、健康長寿を目指す食べ方と言えます。

## 野菜を最初に炭水化物を最後に食べましょう

食後の高血糖は動脈硬化を促進します。

- 食後の血糖上昇を抑えるために、
  - 毎食最初に野菜を食べ、最後に炭水化物を食べましょう。
  - 野菜を食べ始めてから炭水化物を食べるまでに10分以上時間差があることが大切です。



野菜 5分  
(海藻、きのこ、こんにゃく)



おかず 5分  
(肉、魚、大豆製品)



炭水化物 5分  
(穀類、芋類、かぼちゃ、コーン)  
残りのおかずとご一緒に

- 毎食よく噛んでゆっくり食べましょう。

## 所長コラム

## ～ 健康とサプリメント ～

皆保険制度のないアメリカでは医療費が高額なため病気を予防しようとする意識が早くから高まっており、サプリメントは健康を維持する目的で広く普及してきました。そのため、アメリカ政府は食品でも医薬品でもないサプリメントの法整備を行い、医療費削減を意図した予防医学的な国策として活用し、最近では費用対効果を重要視し科学的根拠のあるサプリメントだけに有効性を認めています。

一方、日本では皆保険制度があり医療機関を受診しやすいこともあって予防医学的な対策が遅れ、サプリメントは栄養補助食品（健康食品）として位置づけられ、その扱いはアメリカに約20年遅れていると言われていています。しかし、日本でも増え続ける国民医療費を削減するために、予防医学的な取り組みが進められてきています。

サプリメントにはビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブなどがあり、比較的科学的根拠があるものは主にビタミン類とされています。例えば葉酸（ビタミンB9）サプリメントについては、妊婦が服用することで産前や産後にもつなげる胎児の神経系の異常の予防に有効であるという根拠が示されています。一方で、ビタミン類には過剰摂取で副作用が出るものもあるので注意が必要です。健康増進や健康維持のためには栄養管理が必須ですが、日常の食事摂取だけでは不足する可能性のある栄養素を補うものとして正しい知識を持ってサプリメントを服用することが大切です。



中丹東保健所長  
常盤 和明

# 口腔ケアの大切さ…

口の機能を低下させないように、お口のリハビリを始めましょう。



◆中丹東保健所では舞鶴歯科医師会と協力して高齢者施設で通所者の方と施設の職員の方に対し研修会を行いましたので、その中から、お口の健康の大切さをご紹介しましょう。

## 口腔ケアの目的

QOL（生活の質）を高め、口から全身の健康維持をすること

## 口腔ケアとは

- ◆口の中を清潔に保つためのケア
- ◆口の機能を回復させ、維持、向上するためのケア

## 口腔ケアの効果

- ◇ 唾液分泌の促進
- ◇ 感染症や発熱の予防、認知症の予防
- ◇ 誤嚥性肺炎の予防
- ◇ 味覚の改善、食べる楽しみの回復

## 口腔リハビリ必要度チェック

こんな状態がみられたら、**口腔リハビリ**を始めてみましょう。

- 食べ物を口の中でもぐもぐしている時間が長く、なかなか飲み込もうとしない。
- 食事に時間がかかる。
- 食べこぼすことが多くなった。
- 舌やほおの内側、くちびるをよく噛んでしまう。
- 食べ物が原形をとどめた状態で、歯にべったりとくっついている。
- 片側ばかり噛んで、食べ物が片側のほおの内側に残る。
- 食べ物が舌や上あごにくっつく。
- 水や汁物にむせやすい。
- 食事中、声がかすれる。

## 歯科医師による講話(口腔リハビリ)



よくかんで食べるために、お口の体操（両肩の上げ下げ・舌の出し入れ・深呼吸など）で舌やほお・唇の動きをしなやかにします。

## 歯科衛生士による講話(口腔ケア)



歯ブラシは1か月で交換し、えんぴつ持ちで毛先を歯にあててみがきます。義歯も手入れが大切で、毎食後取りはずして歯ブラシなどで水洗いをします。

1994年（平成6年）頃までに出産や手術で大量出血等をされた方へ  
～給付金の請求期限は、2018年（平成30年）1月15日までです～

厚生労働省は大量出血等で特定の血液製剤が使用されたことによりC型肝炎ウイルスに感染された被害者等に対し、C型肝炎救済特別措置法に基づき、被害者等が国を相手とする裁判で国と和解をしたうえで、給付金を支給しています。

○給付金の支給を受けるためには、2018年（平成30年）1月15日までに国を被告として、訴訟を提起すること（裁判）が必要です。

○血液製剤（フィブリノゲン製剤、血液凝固第9因子製剤）が使用された方、身に覚えのある方、もしやと思う方は肝炎ウイルス検査を受けてください。

詳しくは、[厚生労働省 大量出血した方へ](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000150855.html)

検索

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000150855.html>

【問い合わせ先】

○厚生労働省フィブリノゲン製剤等に関する相談窓口 フリーダイヤル 0120-509-002  
受付時間 9:30～18:00（土・日・祝日・年末年始を除く）