

# いきいきだより

Vol. 15  
2024.8

発行者  
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



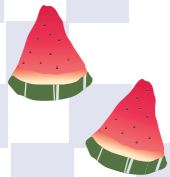
写真 『いきいきマレットゴルフ2024』(親水公園) 撮影 原めぐみ

## ～暑い日が続いてますが皆さんいかがお過ごしでしょうか?～

いよいよパリオリンピックや甲子園が始まりテレビ観戦が忙しいですが、選手達の活躍から元気をもらえますね!

涼しい部屋でスポーツ観戦したあとは、ちょっと自分も身体を動かさなきゃ!と思いつつもなかなか身体が重く言うことを聞きません(困ります汗)

こまめに水分補給をしながら涼しい部屋で無理せず身体を動かして暑い夏を元気に乗り切りましょう!



下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



Let's  
クッキング!  
ドックメニュー  
の紹介

今年度の人間ドックのメニューから2品紹介します。



管理栄養士 梅村 尚美

## ～鯖缶ポテトサラダ～

和風のポテトサラダです。  
味噌とマヨネーズは仲良し調味料。  
粒マスタードがアクセントです。

### ～材料(4人分)～

・鯖味噌煮缶	80g
・じゃがいも	100g
・きゅうり	1/2本
・にんじん	小1/5本
・マヨネーズ(ハーフ)	大さじ2杯
・粒マスタード	小さじ2杯

### ～作り方～

- ①じゃが芋は加熱して潰します。
- ②きゅうりはスライス、にんじんは薄切りして加熱します。
- ③さば味噌煮缶は背骨を取り除いておきます。
- ④すべての材料にマヨネーズと粒マスタードを加えてよく混ぜ合わせます。

## ～切干大根ナポリタン～

切干し大根に変更するとパスタに比べて70%カロリーオフで食物繊維がアップ。  
クリーム系のパスタなど他の味でも試してみてください!

### ～材料(4人分)～

・切干大根	24g
・ピーマン	大1個
・しめじ	40g
・油	少々
・おろしにんにく	お好みで
・トマトケチャップ	大さじ1強
・コショウ	少々
・しょうゆ	小さじ2/3杯

### ～作り方～

- ①切干し大根は水に浸して戻します。
- ②ピーマンは千切り、しめじはほぐしておきます。
- ③戻した切干し大根はしっかり水を絞ります。
- ④フライパンに油を敷き切干し大根としめじを入れて炒めます。最後にピーマンを加えたら調味料を加えてさらに炒め味を馴染ませます。

# 糖尿病と

## 歯周病の関係

歯科衛生士 清水 美沙希



今年からいきいき会に参加させていただくことになりました。歯科衛生士の清水です。

昨年度一念発起し、下伊那糖尿病療養指導士の資格を取得しました。

なぜ歯科衛生士が糖尿病療養指導士の資格を取ったの？と思われる方もいるかもしれませんが、歯科と糖尿病は実は深い関わりがあるのです。

### 第6の合併症

皆さんは歯周病と糖尿病の関係性についてご存じでしょうか。歯周病は



糖尿病の第6の合併症といわれるほど、糖尿病と歯周病には密接な関係があります。糖尿病は免疫機能を低下させたり、血流障害を引き起こすことで、歯周病菌が繁殖しやすい環境をつくつてしまいます。実際、糖尿病の方は健康者と比べると歯周病の罹患率が2.6倍も高いという報告があります。逆に、歯周病により炎症性サイトカインが産生され、これが全身のインスリン抵抗性を惹起して糖尿病を悪化させることも分かっています。また、歯周病による歯の喪失から起こる咀嚼機能の低下は、早食いや丸呑みの

原因にもなり、食後高血糖を誘発し、糖尿病を悪化させることも分かっています。

### 定期受診してますか？

ここで質問です。皆さんは歯医者さんへ定期的に受診していますか？「歯医者は痛くなつてからでいいや。」とか、「あの音が嫌なんだよね。」と思っている方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、前述でもお話しした通り、歯周病と糖尿病は深い関わりがあるため、どちらか一方を治療しても上手くいかず、歯科と歯科で連携して治療していくことが重要です。糖尿病と診断された方は定期的な歯科受診をし、口腔内の環境を整え歯周病予防に努めていただくことが大事なのです。

### 歯磨き

歯周病予防には日頃の歯磨きも重要なポイントとなります。歯科受診をした際に、歯科衛生士から歯磨き指導を受けることがあるかと思いますが、是非指導された方法をご自宅でも実践してみてください。



### 令和6年度 いきいき会スケジュール

- 第1回 6月1日(土) 13:30 マレットゴルフ
- 第2回 8月3日(土) いきいきだよりの発行
- 第3回 10月5日(土) いきいきだよりの発行
- 第4回 12月7日(土) いきいきだよりの発行
- 第5回 2月1日(土) 13:30 囲碁ボール

※スケジュールは変更になる場合があります

## ちよつとひと息

# 『息子の趣味』

看護師 関島 貴代美

我が家の息子は小学校3年生です。運動が苦手で、「マラソンがあるから学校休みたいな。」「体育の成績は仕方がないわ。」と、自覚しているくらいです。

そんな息子が去年のWBCを見てから野球にはまりました。最初はテレビ・YouTubeでの観戦のみでしたが、次第に新聞・野球本・ネットニュースへと広がり、今ではグローブとバッドを購入してキャッチボールをしたりしています。

町の図書館でプロ野球名鑑を借りてきて、たくさんの選手の名前や特徴を知っています。何週間も連続で借りてきたので、さすがに図書館に迷惑だろうと先日購入しました。

この夏休み、同じ球団ファンの祖父達と野球観戦に行く計画を立てています。大好きな選手のタオルを買ってグローブを持ち、観戦に行くと今から楽しみにしています。

特別趣味のない私にとって、こんなにはまれることがあるっていいなあと、羨ましく思っています。



## いきいきマレットゴルフ

今年度第一回目のいきいき会は、毎年恒例になっているマレットゴルフを行ないました。

昨年は、大雨で中止になってしまいましたが、今年は暑すぎずさわやかな気候で活動ができました。

今回は、子供の参加が多く、とても賑やかな会となりました。



暑いですね...

内科医師 細川研