

お口爽やかですか

テーマ メタボリックシンドロームと歯周病

道内でメタボ該当者は男性18%、女性6%。
沖縄県・秋田県に次いで第3位

65歳以上で寝たきりの原因の38%は脳血管障害であり、認知症の10%と合わせると心血管病で約半分になる。最近の日本の傾向として、脳梗塞の中でも大きな血管が詰まるアテローム血栓性脳梗塞が増加している。これは食習慣の欧米化による脂肪摂取の増加や、車社会による運動不足が原因と考えられている。

酸化ストレスを起こし、脳・心臓・腎臓に障害を起こす。皮下よりも、内臓に脂肪が貯まる内臓脂肪蓄積型肥満が生活習慣病と関係が深いことが指摘されている。

メタボの診断基準

さて、「心血管病の危険因子」は、①高血圧②喫煙③糖尿病④脂質代謝異常⑤肥満（特に内臓肥満）⑥尿中微量アルブミン⑦高齢などである。

今年4月から、心血管疾患と脳卒中の予防を目指して40歳以上の成人にメタボに着目した予防的健診・保健指導を医療保険者に法律で義務づけられた。

メタボの診断基準は、軽く息を吐いて立った状態で、その高さでウエストの周囲径を測る。その結果男性で85センチ、女性で90センチ以上あると腹腔内脂肪蓄積が過量にあると判断され、それに次の3項目中の2つが加わった時にメタボと診断される。

①収縮期血圧130以上、拡張期血圧90以上
②空腹時高血糖 110mg/dL
③高リトリグリセライド血症 150mg/dL以上、または低HDLコレステロール血症が40mg/dL以下

さて、全国と比較すると北海道は、肥満者の割合は男33%、女47%と多い。成人の喫煙率は、男25%、女55%と多い。さらに60代、70代の歩行数は5~20%も少ない。

また、メタボ該当者は男性18%、女性6%で、沖縄県・秋田県について第3位である。その結果2005年、北海道の糖尿病による死亡率は、全国比で約10%高く、高脂血症においては、男性は全国平均の2・4倍、

最後に、歯周病は糖尿病を悪化させる、糖尿病と喫煙は歯周病を悪化させる。また、健康な歯でゆつくり食物をよく噛むことは肥満・糖尿病の予防・メタボの予防、しいては寝たきりの予防に欠かせないので、定期的な歯科健診が必要で

す。

メタボリックシンドローム（以下メタボ）という肥満症状は、糖尿病、高血圧

メタボリックシンドローム（以下メタボ）という肥満症状は、糖尿病、高血圧

メタボリックシンドローム（以下メタボ）という肥満症状は、糖尿病、高血圧

メタボリックシンドローム（以下メタボ）という肥満症状は、糖尿病、高血圧

肥満・糖尿病の予防には成人歯科健診と禁煙も