

## 献血にご協力を

**【時】**6月22日(月)  
 午前10時～正午  
 午後1時～4時半  
**【所】**松原市役所  
**※400ml献血のみ**  
**【問】**松原市社会福祉協議会(☎333-0294)

**【時】**6月10日(水)・7月8日(水)午後1時30分～3時(午後1時20分～受付)  
**【所】**市立保健センター **【内】**講話、運動実技、血圧測定 **【講】**野村千恵さん(健康運動指導士) **【対】**おおむね18歳以上65歳未満の市民 **【定】**先着15人 **【申】**問【地域保健課

## 姿勢改善運動教室

## 歯と口の健康週間(6月4日～10日)

歯みがきは 体を守る 最前線

### 歯科健診が受診できます

市では、年度に1回限り無料で歯科健康診査が受診できます。

**【対】**◎満40～50歳の人は年度中に1回◎満20・30・55・60・65・70歳の人は年齢中に1回 **【申】**取り扱い医療機関(令和8年度保健事業案内参照)の窓口または、電話で予約してください。**【問】**地域保健課



健康

うえだクリニック(阿保3丁目)  
 院長 上田 勝弘



松原市歯科医師会

## 有酸素運動って?

有酸素運動をするように言われたけど、有酸素運動ってどんな運動?どのぐらいしたらいいの?と疑問に思っている方もいると思います。有酸素運動とは、軽く息が弾み、笑顔で会話ができる程度の運動のことです。

### ●では、有酸素運動の効果って何?

**脂肪燃焼・ダイエット効果:**内臓脂肪、皮下脂肪が減ります。

**生活習慣病の予防・治療効果:**血圧や血糖値を安定させ、コレステロール値の改善にも効果的で、動脈硬化予防に役立ちます。

**心肺機能の向上:**階段の昇りなど、日常の動作が楽になります。

**リフレッシュ効果:**幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、ストレス解消や睡眠の質向上につながります。

### ●どんな運動をしたらいいの?

お手軽なのはウォーキングです。すぐに始められますし、特別な用具も必要ありません。その他、自転車やゆっくりのジョギング、水泳もおすすです。

### ●どのぐらいしたらいいの?

週に3～5回、一回20分以上が理想的ですが、10分を2回に分けてもOKです。

### ●続けるコツは?

やる気があっても長続きしない人が多いことも事実で、ジョギングなどを始めても半年以内に70%の人が辞めてしまうと言われています。長続きするためには、物足りないぐらいの運動を、週に2～3日から始め、習慣化出来たら徐々に回数や時間を増やしていく方法がお勧めです。

最初は、無理せず・気負わず、短時間・少ない回数から始めてください。継続できるように仲間を作って一緒にするのもおすすめです。

## 歯周病について

歯周病は、細菌(歯周病菌)の増殖によって歯肉に炎症が起こり、進行すれば歯が抜け、顎の骨(歯槽骨)も溶かしてしまう病変です。歯槽膿漏と呼ばれることもあり、歯を支える歯ぐきや骨に影響を与える病気の総称になります。歯周病の原因となる歯周病菌は、酸素を苦手とする嫌気性の細菌で、歯と歯のすき間や歯と歯肉のすき間の歯周ポケットなどで増殖します。

歯周病菌が増えると歯肉に炎症を起こすだけでなく、歯肉の奥に逃げ込むと血液の中に入ってしまうこともあります。歯周病菌が血流に乗って全身をめぐる、動脈硬化を起こしやすくなります。心臓の動脈で動脈硬化が起こって血管が詰まれば、心筋梗塞などのリスクが15～24%ほど高まると指摘されています。脳の血管が詰まれば脳梗塞のリスクも高まります。

また、歯周病は糖尿病の合併症の一つとも言われます。糖尿病の人は歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いというデータが報告され、歯周病があると血糖コントロールが悪くなることもわかっています。さらに、歯周病菌などの雑菌を多く含む唾液が気管に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎を起こすリスクも生じます。

歯周病は、ゆっくり進行する病気で、初期症状はほとんどありません。初期の歯周病は「歯肉炎」と呼ばれ、歯ぐきが赤く腫れることが特徴です。次のような症状があれば歯科医師に相談しましょう。

- ・朝起きたときに口の中がねばねばする・歯を磨くと歯肉から出血する・歯肉が赤く腫れている・口臭を指摘されることがある
- ・歯間に物がはさまりやすい・ぐらぐらしている歯がある・歯が伸びてきたように見える

歯周病の最大の原因は歯垢で、そこで歯周病菌がどんどん繁殖することで悪化します。歯磨きをしっかり行い、歯垢をためないことが一番の予防策です。食習慣においては、ビタミンCにはコラーゲン線維の再生を促し、歯肉を健康に保つ働きがあります。骨の形成を促すビタミンDやカルシウムは、丈夫な歯を維持する効果が期待できます。