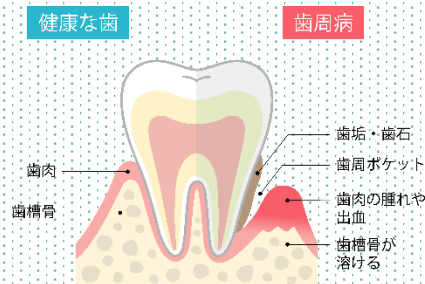


今年度のテーマ「**認知症**」は**加齢関連疾患**の一つです。難しいと思われがちな認知症を正しく知り、予防につなげましょう！
メスプでは加齢関連疾患の検査として骨粗鬆症検査、歯周病リスク検査、腸内炎症リスク検査をご提供しています。

◆歯周病は身近な生活習慣病

歯周病は慢性的な炎症性疾患で、成人の約8割が罹患しているといわれる身近な病気です。初期には自覚症状が少なく、気づかないまま進行してしまうケースも少なくありません。喫煙やストレス、糖尿病などの生活習慣とも関連があり、**全身の健康とも深く関わる疾患**として注目されています。

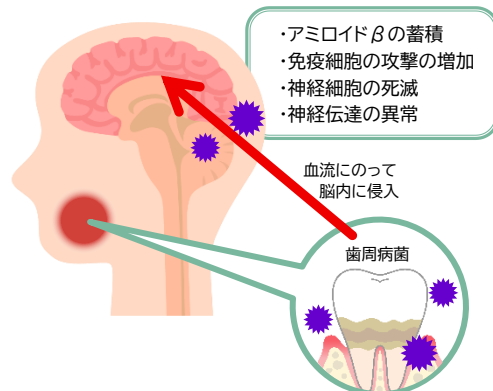
原因の多くは、歯と歯肉の境目にたまる細菌のかたまり（プラーク＝歯垢）です。プラーク中の細菌が毒素を出すことで炎症が起こり、歯肉の腫れや出血を引き起こします。さらに進行すると、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」と呼ばれるすき間が形成され、内部で細菌が増殖し、炎症が持続します。この炎症が長期間続くと、歯槽骨が徐々に破壊され、最終的には歯の喪失につながることもあります。



◆認知症との関係

認知症の中でも、最も多いのが**アルツハイマー型認知症**で、全体の約7割を占めています。アルツハイマー型認知症では、脳内に**アミロイドβ**と呼ばれるたんぱく質が蓄積することが特徴の一つです。アミロイドβの蓄積は、神経細胞の働きに影響を与え、脳内の炎症反応を引き起こすなどして、神経細胞の障害につながると考えられています。その結果として、**脳の萎縮が進み、記憶力や判断力の低下などの症状につながる**とされています。

認知症発症や進行の要因として近年注目されているのが、**歯周病との関係**です。歯周病菌の一つであるジンジバリス菌は、強い炎症を引き起こすことで知られています。**この菌やその産生物質は体内に入り込むことで慢性的な炎症を引き起こし、脳にも影響を及ぼす可能性が指摘されています。**さらに、**ジンジバリス菌が、アミロイドβの生成・蓄積を促進する**という研究も報告されています。この研究は若年・中年のマウスを使用して行われましたが、若年マウスで脳機能の低下は見られず、中年マウスにのみに症状が発症しました。また、アミロイドβは認知症の症状があらわれる20年ほど前から脳に蓄積され始めると言われています。



※特に中年期以降は注意が必要！

年齢に関係なく歯周病予防は必要ですが、中年と言われる**40代以降は特に、認知症予防のためにも徹底した歯周病予防が必要**です。

歯周病チェックリスト

次のような症状や習慣がある方は、歯周病が進んでいる可能性があります。

- ・歯ぐきが腫れやすい、赤くなっている
- ・歯みがきの際に出血することがある
- ・口の中がねばつく、すっきりしない
- ・口臭が気になる
- ・歯科医院受診をしばらく受けていない

これらは初期のサインであることも多く、放置すると進行するおそれがあります。

※早めのチェックが大切です！

歯周病は、早い段階で気づき対応することで、進行を抑えることができます。

日々の歯みがきに加え、定期的な歯科医院受診や専門的なケアを受けることが大切です。また、自分では気づきにくいリスクを知るために、**歯周病リスク検査**を活用することも有効です。

お口の健康を保つことは、脳の健康を守ることに繋がります。

◆噛むことで予防できる認知症

食べ物をしっかり噛むことは、脳の働きにも深く関わっています。**噛む動作は脳の広い範囲を刺激し、脳への血流を増やす**ことが知られています。これにより、神経細胞の働きが活性化され、記憶や判断力などの認知機能の維持につながると考えられています。また近年では、咀嚼によって脳の代謝や神経活動が高まることで、アルツハイマー型認知症に関わるアミロイドβの産生や蓄積のバランスに関与すると考えられています。

一方で、**歯周病は歯を失う主な原因の一つ**です。**歯の本数と認知機能には関連がある**ことが報告されています。**歯を多く失うと、咀嚼機能が低下し、脳への刺激や血流の低下につながるため、認知症のリスクが高くなる**傾向があります。そのため、歯周病の予防や適切な治療により歯を保ち、「よく噛める状態」を維持することが重要です。日常の口腔ケアや定期的な歯科医院受診を通じて、**噛む力を守ることが、将来の認知機能の維持につながります。**





くらしの漢方 ～体の乾燥～

秋の養生～燥邪(そうじゃ)の影響を受けやすい季節です～

秋は空気が乾燥し、私たちの体も同様に乾きやすくなります。

この乾燥は**燥邪**という邪気になって**肺**にダメージを与え、のどの痛みや咳といった呼吸器系の病気、皮膚や粘膜の乾燥による炎症や感染症、腸の乾燥による便秘などを引き起こします。



【燥邪(そうじゃ)から身を守る方法】

「白色」の食材

れんこん、大根、ゆり根、山芋、白キクラゲ、豆腐、ナッツ、白ゴマなど
肺を潤し、肺の動きを高めます。

「酸味」、「甘味」のある食材

酸味と甘味を一緒にとると潤いになります。梨や柿、杏、ブドウなどの旬の果物は水分量も多く、酸味と甘味を併せ持つのでおすすめです。
酸味) 酢、梅、柑橘類など 甘味) 穀類、芋類、豆類、かぼちゃ、にんじん、ハチミツなど

れんこん饅頭

(2人分)



材料	分量	材料	分量	材料	分量
れんこん	160g	柚子の皮	適量	★だし汁	100ml
ながいも	40g	片栗粉	大さじ 1/2	★酒	小さじ 1
エビ	4 尾			★しょうゆ	小さじ 1
冷凍枝豆	20 粒			★塩	少々

【作り方】

- ① 冷凍枝豆は表示通り解凍して豆を取り出しておく。
- ② エビは背ワタを取りむき身にして 4 等分に、柚子の皮はみじん切りにする。れんこんとながいもは皮をむいてすりおろす。
- ③ ボウルに①と②、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、2 等分にしてラップの上に置き、茶巾に絞って輪ゴムで止める。
- ④ 耐熱皿に③を置き、電子レンジ(600W)で約 3 分加熱する。
- ⑤ 小鍋に★を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉【片栗粉(大さじ 1/2) + 水(大さじ 1):分量外】を回し入れてとろみをつける。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤のあんをかける。

「れんこん」と「ながいも」はどちらも胃腸を整え、肺を潤す優れた食材です。組み合わせることで喉や鼻、皮膚の乾燥を和らげます。また、「ながいも」や「エビ」は夏の暑さで消耗した気を補い、滋養強壮に役立ちます。



今月の音だより ～「糸」



糸 は、シンガーソングライター 中島みゆきの 35 枚目のシングル、1998 年 2 月 4 日に発売されました。TBS 系テレビドラマ「聖者の行進」の主題歌に使用されたそうです。(wikipedia より)
結婚式の定番曲にもなっていて、世代を超えて愛されている曲になっています。



(By 桜餅 Duo ♡)