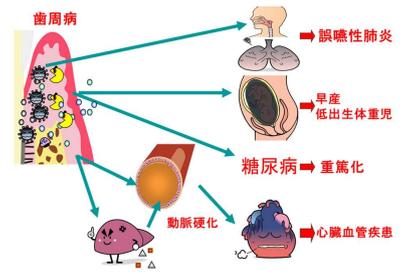


歯周病と糖尿病は影響を及ぼしあう

糖尿病を悪化させる原因となる歯周病は、その予防や治療によって糖尿病自体の改善が期待できます。実際に、歯周病のある糖尿病の患者さんに、歯磨き指導と歯石除去の治療を行ったところ、糖尿病のひとつの指標でもあるHbA1cの数値の改善が見られたという研究データがあります。糖尿病の治療そのものでは、歯周病の改善は期待できないといわれています。しかし、糖尿病で高血糖の状態が続くと、歯周病が重症化し、歯を失うリスクも高くなってしまいます。歯周病の改善や予防のためにも、糖尿病の進行を防ぐこと、あるいは糖尿病にならないよう食事の改善や適度な運動を行うことが必要です。



晩婚化・晩産化が少子化の大きな要因に



日本で少子化が続く背景には、さまざまな問題が絡んでいます。そのひとつに結婚に関する意識の変化が挙げられます。日本ではかつて特別な理由がないかぎり、結婚することが当たり前という意識がありましたが、近年ではその傾向が薄れています。そのため高齢になっても未婚の人が多く、結婚を選択的行動として考える人が増えています。若い世代には結婚離れが拡がり、特に経済的に厳しい状況によって結婚を敬遠する人が増えています。さらに結婚している人でも共働きが多く、子どもを産み育てることが困難と考えている世帯が増えています。また一人目の子どもを産んでも保育所の待機児童問題などもあって、二人目の出産をためらうケースも増えています。このことから、少子化の問題の解決には、国民が結婚して子どもを産み育てたいという希望をかなえる支援が必要不可欠といえます。

外出自粛により体を動かさないで起こる問題は

WHO世界保健機関が定義する健康は「身体的にも肉体的にも、そして社会的にも全てが良好な状態」です。身体活動不足は、肉体の衰えを介して精神的、社会的な健康にも悪影響を与えます。身体活動不足で起こるのが、足腰の筋力の衰えです。骨がもろくなる骨粗鬆症や、転倒、骨折も起こしやすくなります。このように身体機能が低下し、移動が困難になる状態をロコモティブシンドロームといいます。引きこもりがちになり、社会的な健康の損失にもつながります。また、認知症やうつ病の発症率は、身体活動量・運動量が多いほど下がり、座って行う作業やテレビの鑑賞時間が長いほど増えることがわかっています。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

