



# 力エルちゃん健康便り

関口整骨院

館林市仲町2-10 TEL.0276-72-5598

2019年

5月号

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

ドライマウスには要注意!!

## とっても大事な唾液の働き

唾液は、全身の健康のために様々な働きをしています。大唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)と多数の小唾液腺(口腔内の粘膜に広く分布)から、1日に1000~1500mlほど分泌されます。

唾液には、食べ物の消化を助ける、味を感じやすくする、お口の中の汚れを洗い流す、酸を中和してお口の中を中性に保つ、細菌の繁殖を抑える、再石灰化によってむし歯を防ぐといった作用があり、全身の健康を保つための重要な役割の一環を担っています。ですから、唾液の分泌が少ない状態の「ドライマウス」には注意が必要です。

### ドライマウスになりやすい状態

- 普段やわらかい食品をよく食べる
- 緊張している時間が長い
- ストレスが多い
- お酒の飲みすぎ
- 筋力の低下
- 薬の副作用

### 疾患によるドライマウスかも…

- 糖尿病
- くも膜下出血
- 脳出血
- 脳梗塞
- 膠原病
- 更年期障害

## 唾液の作用

### 希釈洗浄作用

お口の中の細菌や食べかすなどを希釈し、洗い流します。

### 抗菌作用

さまざまな抗菌物質により細菌の発育を抑制します。

### 消化作用

「唾液アミラーゼ」の働きによってデンプンを分解します。

### 緩衝作用

食事などによって酸性に偏ったお口の中を中性に戻します。

### 歯の保護作用

唾液中のたんぱくにより膜を形成し、歯を保護します。

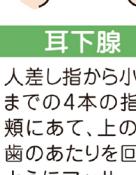
### 歯の再石灰化作用

溶けて失われたカルシウムやリンを補い、再び石灰化させます。

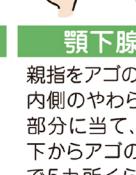
### 溶媒作用

食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせます。

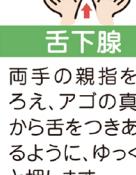
## 唾液の分泌を促すマッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを回すようにマッサージします。

親指をアゴの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からアゴの下まで5カ所くらいを順番に押します。

両手の親指をそろえ、アゴの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりと押します。

## 難読漢字⑤ いくつ読める? 【鳥編】

①家鴨	②阿房鳥	③川蟬	④鳶鳥
⑤郭公	⑥駝鳥	⑦啄木鳥	⑧十姊妹
⑨鶲	⑩金糸雀	⑪鸕	⑫川蟬
⑬雲雀	⑭時鳥	⑮鶲	⑯百舌
⑰木菟	⑱鴛鴦	⑲鸕哥	⑳鸕鷀

家鴨 阿房鳥 川蟬 鳶鳥  
郭公 駝鳥 啄木鳥 十姊妹  
鶲 金糸雀 鸕 川蟬  
雲雀 時鳥 鶲 百舌  
木菟 鴛鴦 鸕哥 鸕鷀



# 力エルちゃん健康便り

2019年

5月号

関口整骨院

TEL.0276-72-5598

館林市仲町2-10

関口整骨院 館林 検索

## II型糖尿病対策 食べて 血糖値コントロール

血糖値を正常値で安定させるためには、運動や生活習慣に加え、食生活も重要です。

空腹時の血糖値が高いレベルだとすでに“糖尿病”ということになりますが、日頃から少しでも血糖値を正常値へ近づけるようしっかり取り組まないと、病状は悪化し、取り返しのつかない疾病を引き起こすことになります。

正常値の方は、今後糖尿病にならないために意識して取り組みましょう。

## 血糖値の急上昇の繰り返しは糖尿病への直行便

食事の際に血糖値が上ることは自然ですが、急上昇を繰り返す食事や間食は糖尿病への第一歩となってしまいます。

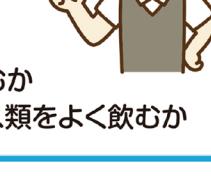
糖尿病は様々な合併症を伴います。失明、腎症、神経障害など、命にかかる疾病になることもあります。若いときは大丈夫と思われがちですが、加齢により体質が徐々に変化していくにも関わらず、生活習慣や食生活を対応させないまま過ごし、気づいたら糖尿病になっていることがあります。

食べ方によっては血糖値の上昇具合をコントロールすることができます。

まずは食生活を顧みることが重要です。

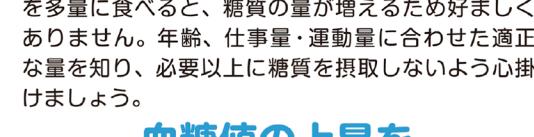
### 食生活の顧みるポイント

- おやつはよく食べるか
- おやつ以外の間食をしていないか
- 食事時間は不規則ではないか
- だらだらと食事していないか
- 食事はよく噛んでいるか
- 夕食の量は多くないか
- 夜食をよく食べているか
- 外食が多いか
- 野菜を食べているか
- 青魚を食べているか
- お酒の量は適正量か
- ドリンク剤をよく飲むか
- 清涼飲料水・ジュース類をよく飲むか



## 血糖値を緩やかに上昇させる 食べ方で血糖値改善

血糖値の急上昇を繰り返さない食べ方に取り組むことで、次第に血糖値の全体の数値が低下傾向になります。緩やかに血糖値を上げる食べ方を続けることが大事です。まず、食物繊維をたくさん含んだ野菜・海藻類、次に肉魚、豆などのたんぱく質類、最後に米・麺類・パンなどの炭水化物を食べましょう。



野菜・海藻類 魚介類・肉類・豆類 米類・麺類・パン

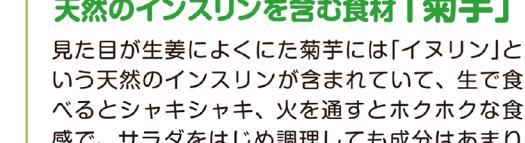
## 糖質を必要以上に摂らない

野菜を先に食べても、米、パンや麺類など炭水化物を多量に食べると、糖質の量が増えるため好ましくありません。年齢、仕事量・運動量に合わせた適正な量を知り、必要以上に糖質を摂取しないよう心掛けましょう。

## 血糖値の上昇を ゆるやかにするネバネバ食材

野菜を先に食べることで血糖値の急上昇を抑えることができますが、野菜の中でも効果的なものとそうでないものがあります。

水溶性食物繊維を含んでいるネバネバ系の食材は腸に膜をつくり糖の吸収を穏やかにします。食事の際にまずネバネバ食材を食べ、それから食事という習慣を続けることで血糖値の改善につながります。



## 天然のインスリンを含む食材「菊芋」

見た目が生姜によく似た菊芋には「イヌリン」という天然のインスリンが含まれていて、生で食べるとシャキシャキ、火を通してホクホクな食感で、サラダをはじめ調理しても成分はありません。出回る季節は10月~4月くらいまでですが、加工品もありますので、ネバネバ食材同様、一番先に食べると良いでしょう。