



平成 25 年より 6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」となりました。歯を失う原因の多くは、歯周病とむし歯です。とくに歯周病は糖尿病や心臓病などと深く関わっていることがわかってきています。歯の健康は身体の健康を守ることにもつながります。なんだか歯や歯茎に違和感がある…そんなときはファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーと顧問医師が連携し、適切なアドバイスをします。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 歯周病があると心筋梗塞になるリスクがあるといえますか？**

A: 歯周病の直接の原因は歯垢の中の細菌です。この歯周病菌の一部が血管に入り、血小板の中に入り込むと、血小板が凝集して血栓になりやすいため、歯周病は心筋梗塞のリスクになると言えます。

**Q: 入れ歯が合わず、口内炎ができて、食欲が湧きません。なにか対処方法はありますか？**

A: 口腔外科に通院中とのことですが、日常生活をお聞きしたところ食事のバランスが悪いようです。意識して消化のよいものを摂るようにし、口腔内の清潔をこころがけてください。

**Q: 健診の結果で膵臓がんを心配しています。CT か MRI を受けようと思っていますが、CT と MRI の違いを教えてください**

A: CT はレントゲン照射をしながら人体の輪切り画像を作る方法です。MRI は磁石と電磁波を利用し、あらゆる断面が撮像できます。それぞれに長所、短所がありますので、受診の前に主治医とよく相談してみましょう。

**Q: 健診結果で総コレステロール値が 231 と出ました。痩せてはいるのですが、食事での改善方法はありますか？**

A: お仕事の都合で夜は午前 1 時頃食事を摂り、就寝しているとのことですが、食事の時間をなんとか早目にしてください。また、野菜や海藻、きのこ等食物繊維を多く含む食品を多く摂りましょう。



ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

バーベキューなどでの  
食中毒に注意！

暑くなってくると屋外でバーベキューなどを楽しむ機会が増えてきます。梅雨から夏の時期は、気温、湿度ともに高く、食中毒の原因となる細菌が大変増殖しやすい季節でもあります。食中毒原因となるカンピロバクター菌や腸管出血性大腸菌は、生肉や十分に加熱されていない肉を食べることによって発生しています。また、手やまな板に付いた菌が他の食材に付着して発生しているケースもあります。

加熱は肉の中心部の温度が 75 度で 1 分以上行うのが目安とされています。保存方法も大切で、菌を増やさないために、車等での移動時はクーラーボックスで低温になるように工夫しましょう。調理前や食事の前には必ず手を洗い、まな板と包丁を使用する際には、肉より前に他の食材を調理する、生肉をつかんだトングや箸などは焼き上がった肉には使用しない、などが予防のポイントです。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等をごらんください。