

# 「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

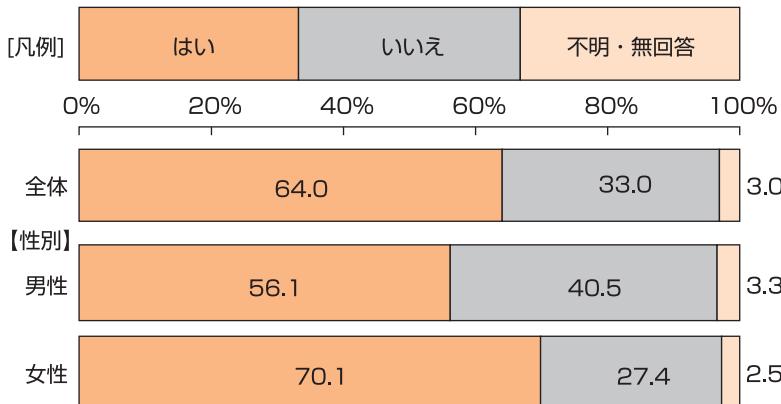


全国的に、農業の分野では担い手の不足や高齢化が課題となっており、富士見町においても例外ではありません。地域でできたものを地域で消費する地産地消は、輸送エネルギーを減らすという環境面、消費者の安全・安心の面、地元の農業の振興の面など、さまざまな効果をもたらします。

生産者の顔が見える農業を推進するとともに地産地消等の啓発を行ない、地元産の農産物の利用を促進していくことが重要です。



## 地元や県内でとれた農産物をほぼ毎日食べている〈町民(20歳以上)〉



- 地元や県内でとれた農産物をほぼ毎日食べている町民は64.0%です。
- 性別では、男性が56.1%、女性が70.1%と、女性が男性を14.0ポイント上回っています。

☆安心安全、新鮮な地元産の農産物を積極的に活用しましょう。  
☆地産地消を推進することで、富士見町の農業を活性化しましょう。

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## 「歯の健康」

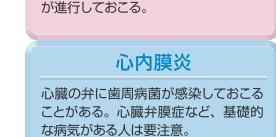
歯周病とは、「歯肉が炎症を起こし、歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてしまう病気」をいいます。自覚症状がほとんどなく、40歳代で急激に増加し、60歳代より歯周病により歯を失う方が増加しています。

最近、歯周病が全身のさまざまな病気に影響を及ぼすことがわかってきています。中でも、とくに注目を集めているのが生活習慣病との関係です。歯周病予防が生活習慣病を防ぐことにつながるのです。



### 狭心症・心筋梗塞

心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まるなどでおこる心臓病。動脈硬化が進行しておこる。



### 心内膜炎

心臓の弁に歯周病菌が感染しておこることがある。心臓弁膜症など、基礎的な病気がある人は要注意。



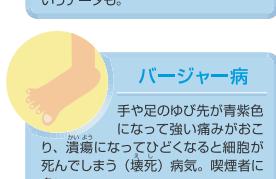
### 糖尿病

血糖値が高い状態が続いていると、ひどくなると、さまざまな合併症をもたらし、歯周病もその一つといわれる。



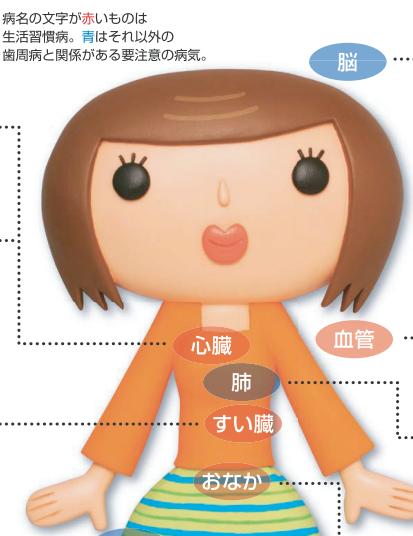
### 胎児の低体重・早産

妊娠中はつわりなどで、口の中のケアがむずかしくなっちゃう。歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータもある。



### バージャー病

手や足のゆび先が青紫色になって強い痛みがおこり、潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう（壊死）病気。喫煙者が多い。



### 認知症

物忘れが病的になった状態。何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型と、脳卒中の後遺症としておこる脳血管性がある。



### 動脈硬化

高血圧や脂質異常が進んで、血管が厚く硬くなった状態。血液がスムーズに流れないので虚血性の心臓病や脳卒中の原因になる。



### がん

歯周病菌によって炎症がおこり、それが続くことで正常細胞に異常をきたし、発がんに結びつくという説も出てきている。



### 肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかるとともに、高齢者・寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下しているおこりやすくなる。



### 肥満

肥満はさまざまな生活習慣病の温床。最近、おなかに脂肪がつく内臓脂肪型肥満がメタボリック syndromeの大きな原因になるため、とくに問題になっている。



### 骨粗しょう症

女性に多く、骨密度が低くなり、骨がすかすかにもろくなる病気。骨折しやすく、高齢者の寝たきりの大きな原因。

歯とお口の健康小冊子無料ダウンロードページ  
<http://www.8020zaidan.or.jp/magazine/index.html>