



砂糖入り飲料の多量摂取に注意

より良い生き方の為に知っておくべき

DENTAL CARE

普段意識せずに摂取している人も多い「清涼飲料水」。多量に摂取してしまうとさまざまな病気のリスクを引き起こすことがあり、赤木院長にその危険性についてお話を伺いました。

この先生に聞きました!



赤木 善院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。30年からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医。歯科医師臨床研修指導医。厚生労働省認可細胞培養加工施設。

急性糖尿病の危険性

1992年に聖マリアンナ医科大学の研究グループが「糖尿病性ケトアシドーシス(急性糖尿病)」の症状となった若い人たちの多くが、ペットボトルで清涼飲料水を多量に飲んでいて、という結果を報告しました。これは、別名「ペットボトル症候群」とも呼ばれます。清涼飲料水やスポーツドリンクの多くには多量の糖分が含まれており、知らず知らずのうち過剰に糖分を摂取しています。これにより、常に高血糖の状態が続き、嘔吐や腹痛、意識混濁、糖尿病昏睡から死亡に至ることも報告されています。20〜30年前はペットボトル症候群に関して、さかんに警鐘が鳴らされていましたが、いつの間にか忘れ去られ、間違った宣伝などから現在多くの問題が引き起こされています。

脚気やクル病の原因に

2014年にアメリカ、イギリス、そして日本の共同研究発表では、砂糖入り飲料を多く摂取することによって糖尿病の発生率が18%高くなるという報告されました。人工甘味料入り飲料についても25%のリスク増加が報告されています。砂糖を多量に摂取することは、ビタミン、カルシウムが消費され「脚気(かっけ)」を発症し、浮腫や食欲不振、嘔吐などの諸症状も引き起こします。小児の糖尿病も誘発し、成人に

WHO新指針

2014年3月5日にWHOは1日あたりの糖分摂取量を小さじ6

砂糖入り飲料における炭水化物と角砂糖の含有量

	炭水化物	角砂糖
一般的な炭酸飲料	約56g	15個分
一般的な紅茶飲料	約39g	11個分
一般的なスポーツドリンク	約21g	約5個分
一般的な缶コーヒー(280ml)	約19g	約5個分

※個々の含有量は公式サイトをご覧ください。

医療法人 貴志会
赤木歯科
厚生労働省認可
臨床研修施設
細胞培養加工施設
高槻市高槻町7-25
☎072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/

行こうよ! 大阪万博にタイムスリップ vol.8
EXPO'70パビリオン

現在、好評につき会期延長で開催している企画展「EXPO'70のモヨシモノ」は3/15(火)まで。3/26(土)からは特別展「大阪万博グッズ三昧!」が始まります。ぜひお越しください。

特別展「大阪万博グッズ三昧!」
日時 3月26日(土)~7月3日(日)
料金 大人400円(320円) 中学生以下無料
※常設展示は別料金です ※カコ内は20名以上の団体料金 ※別途自然文化園入園料が必要

懐かしさと時代性が感じられる「万博グッズ」約2,000点が一堂に! 会期前から配布された広報物、各パビリオンのパンフレットやバッジ、入場券の数々。当時の万博少年が46年かけて集めた万博グッズを一挙公開。

記念講演会「万博少年の思い出三昧!」
万博少年として過ごした当時の思い出話、いまの仕事にどのようにつながっているのかをうかがえます。
出演 白井達郎(万博ミュージアム・収集家)
宮脇修一(株式会社海洋堂代表取締役社長)
玉置泰紀(株式会社KADOKAWA・ウォーカー総編集長)
3月27日(日) 14時~15時30分
会場 2階 東ホワイエ ※特別会場内での開催
参加料 無料(別途、特別展の入館券が必要です)
定員 80名 ※当日10時よりカウンターにて整理券配布

ワークショップ
おりがみ教室「太陽の塔をつくらう」
ハサミなどの道具は使わないので、小さな子どもさんも楽しくつくれます。
日時 3月12日(土) 13時~15時
会場 1階 ホワイエ
参加料 無料
定員 当日受付・先着100名まで

EXPO'70パビリオン 万博記念公園 自然文化園
時間/10時~17時(入館は16時30分まで) 水曜休館(ただし4/1~5/5は無休、5/6は休館)
料金/常設展示(大人200円、中学生以下無料) ※団体割引あり
※別途自然文化園入園料が必要
☎06-6877-4737 公式Facebookに「いいね!」しよう

8020運動

健康寿命と口腔ケアには密接な関係がある
80/20達成者は要介護になる転倒・認知症・生活習慣病が少ない

健康上の問題が少なく生活できる期間のことを「健康寿命」といいます。厚生省の推計によれば、日本人の平均寿命は女性が87歳、男性が80歳です。これに対し健康寿命は女性が74歳、男性が71歳と約10年前後の要介護期間があります。健康寿命を延ばすためには1990年から、口腔と全身の健康との関係が報告されています。2015年の8020

運動達成者は全体の40%です。80/20達成者は食べ物がおいしく食べられ、しっかりと噛む事により脳を刺激し、認知症や生活習慣病、転倒が少なく健康長寿であることが厚生省から報告されています。実際に宮古島の全住民15年間の調査で歯が10本以上の人は10本以下の人に比べ、明らかに健康で長寿でした。健康寿命を伸ばすために、通院の困難な方は訪問治療、口腔ケア、口腔リハビリも可能です。詳しくはかかりつけの歯科医院でご相談下さい。

朝倉 勉院長 歯学博士
介護支援専門員
障害者自立支援相談員
大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医

朝倉歯科医院/本院
インプラント・審美補綴研究所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック
歯科 障がい者歯科 子ども歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り
HP:http://asakura-dental.com

【歯科セカンドオピニオン外来】
☎0120-468-321
インプラント、入れ歯、歯並び、咬み合わせ、CT画像診断、ホワイトニング、歯科ドック、歯周病、顎関節症、口臭、歯の悩みのご相談はお気軽にカウンセリングルームにお電話下さい。
☑歯の悩みご相談は春日丘本院で行っております。

商工会・商工会議所通信

商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのかわからないという人も少なくないのでは? そんな商工会議所の活動を今月も紹介します!

茨木商工会議所

新入社員の指導に時間が取れない経営者様、人材育成担当者様へ
2016年度新入社員研修
ここからスタート!
社会人としての基礎を固める2日間

日時 平成28年4月4日(月)・5日(火) 10:00~17:00
会場 茨木商工会議所 会議室(立命館いばらきフューチャープラザ1階)
対象 2016年度新入社員及び入社1年以内の社員(業種・職種不問)
定員 50名
費用 1名につき 一般36,000円 会議所会員18,000円

主催・申込・問合先
茨木商工会議所 TEL 072-622-6631
URL www.ibaraki-cci.or.jp/

高槻商工会議所

めざせ日商簿記3級合格!
初級簿記講座

日時 4月15日(金)~6月10日(金) 18時30分~21時00分
毎週火・金曜日(但し、4/29及び5/3を除く)計15回
場所 高槻商工会議所3階会議室
受講料 当所会員(従業員含む) 19,000円(税込)
非会員(一般) 21,000円(税込)
※別途教材費(3,000円)が必要
定員 20名 ※最低開講人数に達しない場合、講座を中止させていただきます。

■お申込み:高槻商工会議所のホームページより申込書をダウンロード、必要事項を記入のうえ、窓口、FAXまたはE-mailにて4月8日(金)までにお申し込み下さい。
高槻商工会議所企画総務課
☎072-675-0484 FAX072-675-3466
E-mail:info@takatsukicci.or.jp HP:http://www.takatsukicci.or.jp

摂津市商工会

ここでしか聞けない!採択者の生の声!
補助金申請攻略セミナー

採択される補助金申請書の書き方のポイントをつかむ! 補助金の特徴から申請の方法や活用方法など、他社の具体的な成功事例を参考にしながら学んでいただきます。

■小規模事業者持続化補助金
■おおさか地域創造ファンド
■ものづくり・商業・サービス新展開支援補助金

日時 平成28年3月22日(火) 14:00~16:00(セミナー) 16:00~(予約先着順の個別相談会)
場所 摂津市商工会 摂津市南千里丘4-35
駐車場有料(100円/H)
講師 岩橋マネジメントサービス 中小企業診断士 岩橋亮
受講料 無料

■お問合せ:摂津市商工会 ☎06-6318-2800
HPからもお申込み可能です。http://settsu-sci.jp/