

脳ドック助成金、使用できる市町村が拡大！ 熊谷市・行田市・太田市・  
深谷市・大泉町のみなさん！パンフレットをご覧ください！



## 今週の花言葉

ホウズキ

ごまかし

アナスタシア

真実

マリーゴールド

嫉妬

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■歯周病と骨粗しょう症は一緒に予防することが大切

愛知学院大学短期大学部 稲垣幸司教授

お口の健康と骨の健康に深い関係があるのをご存知でしょうか。閉経により女性ホルモンのエストロゲンの分泌が減少すると、骨粗鬆症を発症するリスクが高まるだけでなく、歯周病も悪化しやすいことがわかっていますので紹介致します。

### ■エストロゲンの減少が歯周病にも影響！

エストロゲンには、骨の破壊だけでなく、**歯周組織の炎症を抑える作用**もあります。そのため閉経によってエストロゲンの分泌が減少すると、骨粗鬆症のみならず、歯周ポケット内では炎症性の物質（サイトカインなど）が出やすくなり、歯周組織の炎症も進行しやすいそうです。また、歯周組織の炎症が進むと歯槽骨が溶けて歯がぐらつくようになりますが、骨粗鬆症の人では歯槽骨がもろくなっているため、その進行が加速され歯を失うリスクも高まりまるそうです。

### ■歯周病と骨粗しょう症の対策を同時に行うことが大切！

骨粗鬆症患者さんが増える60歳代以降は、歯周病により歯を失う人が増える年代と重なります。とくに閉経後の女性は、**歯周病と骨粗鬆症の対策を同時に行うことが大切**といえるでしょう。

### ★院長よりメッセージ

カルシウムの摂取量が少ないと、歯周病のリスクが高めるそうです。牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、小魚などを積極的に摂りたいですね。特に、大豆・大豆製品に豊富に含まれる**イソフラボン**は、**体内でエストロゲンに似た働きをして、歯周組織の炎症を抑える効果がある**そうです。意識して積極的に摂取しましょう♪

# ☆こんにちは。看護科の坂本です☆

サッカーワールドカップ、ロシア大会もサッカー王国ブラジルの敗退、20年ぶり2回目のフランスの優勝で幕を閉じ、寝不足の日々が終わりました。

皆様ご存じでしょうか？ 来年2019年は4年に1度の世界最高峰のラグビーの祭典、ラグビーワールドカップが日本で開催されます。北は北海道札幌市、南は大分県大分市の全国各地で行われます。**そして、当院のある熊谷市でも9/24./29./10/9と3試合が予定されています。**

そんな熊谷市では、春に全国高等学校選抜ラグビーフットボール大会が開催されています。西の花園(大阪府)、東の熊谷と言われ全国の強豪校が集結します。

ラグビーはルールが分からない。難しいなど、まだマイナーなスポーツではありますが...  
**ボールを前に投げない。落としてはいけない。**この二つを覚えておけばだいたいOK！！

今後、日本で開催されるか分からないワールドカップ…。

これを機にラグビーに興味を持ってみませんか？

きっとラグビーの魅力に気付けるはずです！！

サッカーも良いですがラグビーも楽しいですよ☆

最近、ラグビーにハマっています！！

(この写真は荒川河川敷で撮影しました。)

週末は荒川河川敷によく出没しています。

(決して日焼けをしているわけでは御座いません)

(´▽`)

