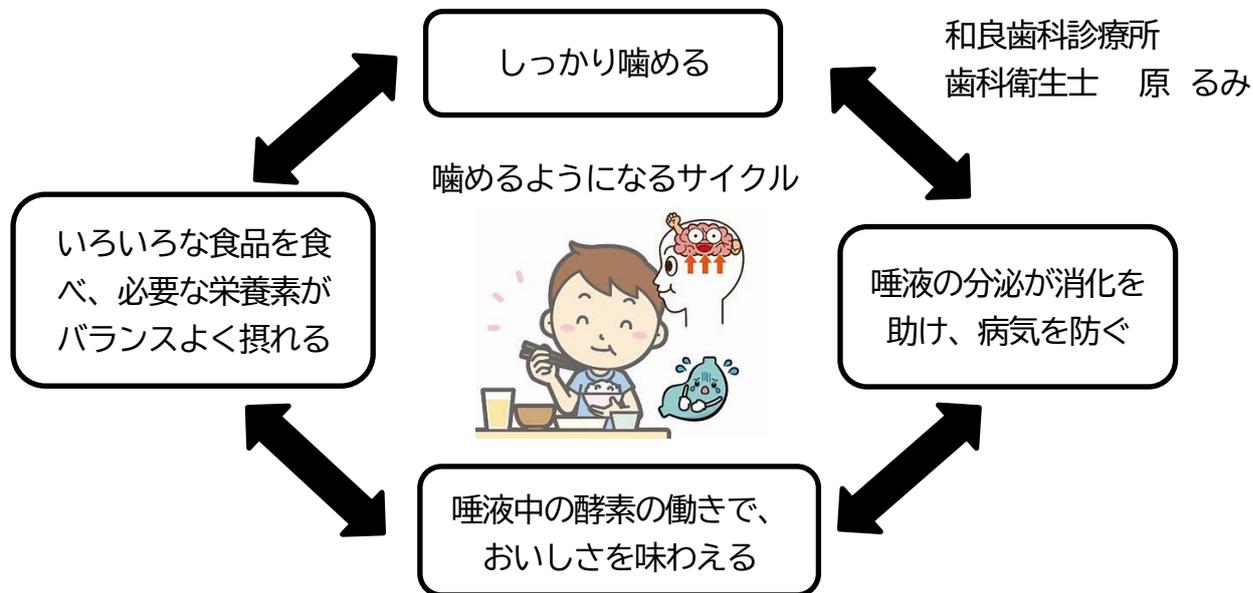


しっかり噛めると人生は豊かに！



噛むことで、脳が活性化される、運動機能が向上する、表情がいきいきする（表情筋がしっかりする）、言葉（発声）が明瞭になる、などの効果があります。しっかり噛めることは食生活が安定しますので、心が安らぎ、生きる意欲につながります。しっかり噛めるお口づくりを目指しましょう！

和良歯科診療所(TEL:77-4008)

自治医科大学の健康長寿の研究 ⑤

自治医科大学 抗加齢医学研究部
岩津 好隆

腎臓は、1月にお話ししたリンだけではなく、食塩など食事から摂りすぎたものを体にたまりすぎないように尿から捨てています。そのため、腎臓の機能が低下し、リンが体内にたまりすぎると血管が石灰化し、食塩が体内にたまりすぎると血圧が高くなることで、動脈硬化症が進行しやすくなります。実際に慢性腎臓病が進行するほど、動脈硬化症が悪化し、脳卒中や心筋梗塞を発症する危険性だけではなく、最悪の場合、死んでしまう危険性が高くなるのが明らかになっています。

つまり、腎臓を守ることは脳卒中や心筋梗塞の予防につながります。減塩は、血圧を下げることで高血圧による腎臓への負担を軽減するだけではなく、脳卒中や心筋梗塞の危険性を低下させるため、強く推奨されているのは皆さんのご存知の通りです。リンも食塩と同じように、食べ過ぎにより腎臓や血管を痛めつけてしまうため、リンを摂り過ぎには注意が必要です。

次回は、現代の日本で、なぜリンの過剰摂取が問題になるのかについて解説します。

