

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Vol.34

Te・A・Te

特集

糖尿病

から身を守るうー!

2020

春

社会医療法人大雄会

大雄会

だいじ
(長男)

さくら
(ママ)

おおえ
大江
(おばあちゃん)

かい
(愛犬)

つなぐ
(パパ)

『メタボが気になるパパー つなぐー 42歳。生活習慣を見直す!?!』

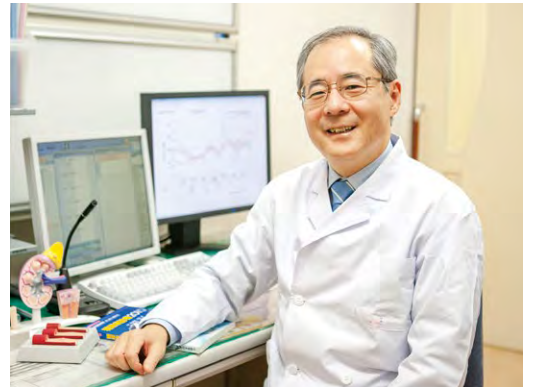


糖尿病 から身を守ろう!

糖尿病の患者数は年々増加傾向にあり、平成29年度の調べ^(※)では328.9万人となっています。糖尿病の種類は、1型糖尿病と生活習慣から引き起こされる**2型糖尿病**に分けられますが、日本人で圧倒的に多いのは2型糖尿病です。

今回はこの気になる糖尿病について解説します。糖尿病に対する知識を持って、生活習慣を見直しましょう。

※厚生労働省の「患者調査」による

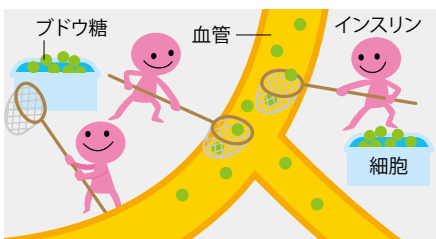


総合大雄会病院
内分泌・糖尿病内科 診療部長 則竹 伸保 医師

糖尿病とは？

糖尿病は、膵臓のβ細胞から分泌されるインスリンの作用不足により引き起こされる病気です。インスリンの作用不足に関与しているのは、インスリンの分泌低下だけでなく、インスリンが効きにくい状態(インスリン抵抗性)の両方があります。糖尿病の問題は、その結果として起こってくる**慢性的に持続する高血糖や代謝異常により様々な合併症を起こすこと**です。

【インスリンの量・働きが正常】



インスリンの量・働きともに十分の場合、血液中のブドウ糖を必要なだけ細胞に取り入れることができます。

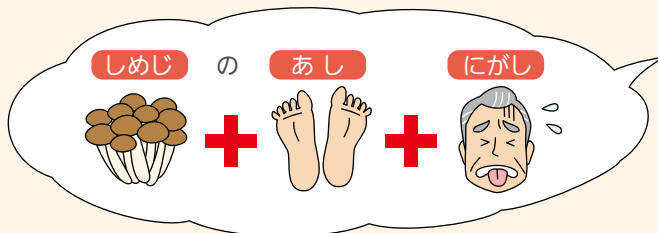
【インスリンの量・働きが悪い】



インスリンの量は十分でも、働きが悪くなると、血液中のブドウ糖を処理しきれなくなり、血糖値が上がります。

【合併症】

主な合併症には右のようなものがあります。その頭文字で「しめじのあしにがし」と覚えましょう。



- | | | |
|---|----------|-------------------------|
| し | : 神経障害 | } 細小血管障害 |
| め | : (目)網膜症 | |
| じ | : 腎症 | } 大血管障害 |
| の | : 脳血管障害 | |
| あ | : 足病変 | |
| し | : 心血管障害 | |
| に | : 認知症 | } 近年、頻度が高くなる
といわれている |
| が | : がん | |
| し | : 脂肪肝 | |

合併症の進行リスク

糖尿病では合併症の進行を抑えるために、**メタボリックドミノ**（**メタボリック症候群のドミノ倒し**※1）の防波堤となる治療を考えます。糖尿病になった段階では内臓肥満を背景に食後高血糖、脂質代謝異常、高血圧、高インスリン血症など心血管疾患のリスク因子が現れ始めます。

糖尿病は他に脂肪肝や悪性腫瘍の併発リスクも高いことが報告されています。当院では、320列CTを用いて心臓の血管である冠動脈の石灰化指数を計測し、同時に胸腹部の単純CT撮影と内臓脂肪面積・肝CT値の測定も行うことで内臓脂肪量を評価したメタボリック症候群や脂肪肝、胸腹部の悪性腫瘍の検出に努めています。

※1:メタボリック症候群が進行することで、さまざまな生活習慣病がドミノ倒しのように襲ってくる現象



メタボリックドミノの概念図
〈出典:日本臨床 61(10)〉

糖尿病の治療

糖尿病治療の目的は、**合併症を防ぐことと病気が進行するのを防ぐための血糖管理**です。そのために、以下を踏まえた治療法が重要です。

- ①血糖日内変動の平坦化
- ②低血糖を起こさない
- ③基本病態の是正(膵β細胞の^{すい}負荷軽減)
- ④肥満を助長しない

これらの血糖管理を行い、「**安全かつ良好な血糖コントロールの長期維持**(durabilityの向上)」をすることが必要であると考えられています。

詳しくは

P.4へ

お薬ディクショナリー

治療薬

最近の糖尿病治療薬は、患者さんの健康寿命を伸ばしていくことを大きな目標として、上記①～④の要件を満たすような**インクレチン関連薬**や**SGLT2阻害薬**などが使用され、健康延伸に役立っています。

糖尿病の予防

生活習慣の改善が第一です。

- 【食事】規則正しく、栄養バランスの良いものを、薄味で、お酒はほどほどにしましょう
- 【運動】ウォーキングや軽い体操など、無理なく続けられる適度な運動を心がけましょう



運動療法



食事療法

まとめ

当院では、糖尿病教室や外来で、食事の内容はもちろん食べる順番などの食事療法や運動療法として簡単にできる運動のご紹介、貯筋^{ちよきん}の重要性のお話もしています。お気軽にご相談ください。



教えて！ Doctor ドクター

監修：総合大雄会病院 内分泌・糖尿病内科
診療部長
則竹伸保 医師

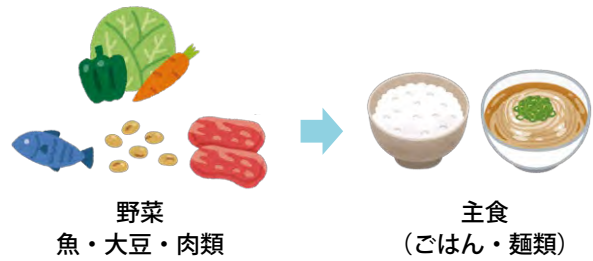
テーマに関する素朴な疑問に
内分泌・糖尿病内科の専門医がお答えします

Q & A

糖 尿 病 編

Q 食べる順番で血糖値の上昇に関係がありますか？

A 糖尿病においては、食事のコントロールが非常に大切です。洋食やファストフードより和食などのカロリーが少なくバランスの良い食事に気をつけるのはもちろん、食べる順番にも気をつけましょう。最初から糖質たっぷりの主食ではなく、野菜等を先に食べると食物繊維の作用で主食の糖質がゆっくり吸収され、血糖値の急上昇が抑えられます。よく噛んで（1口約30回を目安に）ゆっくり食べるようにしましょう。また、メインの魚、大豆、肉などのたんぱく質から食べてもよいとされています。

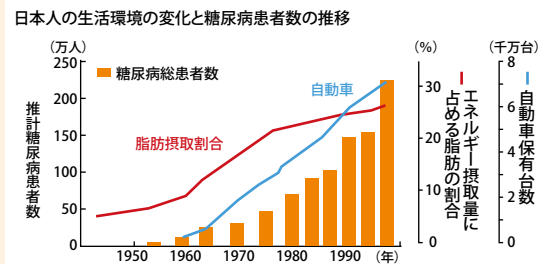


Q 最近サルコペニアやフレイルという言葉が聞かれますが、どのような意味ですか？ また糖尿病との関係はありますか？

A 糖尿病では、内臓脂肪が増えて筋肉量が減少している方が多くみられます。筋肉量が減ると、インスリンが効きにくい状態になるほか、糖・脂質代謝が低下してしまいます。サルコペニアは筋肉量が減って身体機能が低下し、さらに進むとフレイルという虚弱状態になります。糖尿病の進行によりこうした状態にならないために、筋力をつけることが重要です。運動をして筋力を蓄える“貯筋”を実践すれば改善効果が得られますので、スクワットや片足立ちなどのトレーニングを継続して行うことをおすすめします。※転倒に気をつけながら運動しましょう。

糖尿病患者数と脂肪摂取割合、自動車保有台数の比率について

1960年頃から自動車の保有台数が増え、また国民1人1日あたりの摂取総エネルギー量に占める脂肪の割合が増えるに従い、糖尿病の患者数が比例して増えています。70年代～80年代以降は上昇率が大きく、その後も増加し続けています。便利で豊かな生活が浸透し、知らず知らずのうちに運動不足、過栄養になっているといえるでしょう。



厚生省の指標、国民栄養調査、運輸省自動車保有車両数月報より作成 税所芳史氏提供(一部改変)

糖尿病のお薬について

糖尿病治療の基本は食事療法と運動療法ですが、それでも十分に血糖コントロールができない場合には薬物療法を行います。

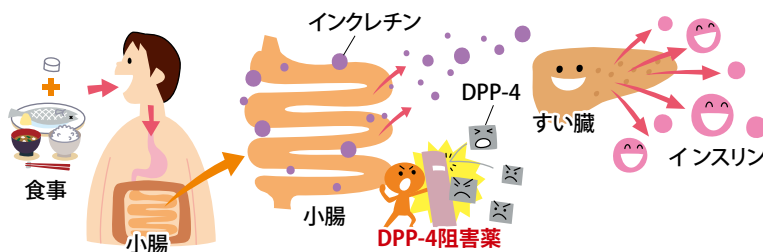
インクレチン関連薬

食事をすると消化管からインクレチンというホルモンが分泌されます。インクレチンはインスリンの分泌を促進する作用と、血糖値を上げるホルモンを抑える作用があり、この作用を利用した飲み薬と注射があります。血糖値が高いときだけ効果を発揮するため、低血糖を起こしにくい薬です。

インクレチン関連薬のしくみ

▶ DPP-4阻害薬 (飲み薬)

インクレチンはDPP-4という酵素によって分解されますが、薬でこの酵素の働きを阻害してインクレチンの分解を抑えることでインスリン分泌を促進させて血糖値を低下させます。



▶ GLP-1受容体作動薬 (注射)

インクレチンの一種であるGLP-1を注射で補充することでインスリン分泌促進効果を高めます。



SGLT-2阻害薬

尿中に糖を出すことで血糖値を下げる飲み薬です。飲み始めはトイレの回数が増えることがあります。この薬を服用される方は脱水に注意が必要です。こまめな水分摂取が大切です。

⚠ 服薬の注意点

- 糖尿病は自覚症状があまりないため、自己判断での薬の中止や、医師の指示がない薬の調節は、血糖コントロール不良の原因となる可能性があります。
- 糖尿病治療薬の中には薬を使うタイミングを守らないと低血糖を起こしたり、薬の効果を最大限に発揮できなくなることがあります。



良好な血糖コントロールを行うには
 医師の指示を守って
 薬を使用することが大切です

糖尿病ケアチーム

糖尿病では、生活習慣の改善がとても重要です。当院では糖尿病専門医を含む医師だけでなく、看護師、管理栄養士、運動療法士、薬剤師、検査技師、歯科衛生士と一緒に糖尿病ケアチーム(DCT:Diabetes Care Team)として、糖尿病の予防と治療のサポートを行っています。毎週、糖尿病教室を実施しているほか、毎年、食事療法のイベント、また世界糖尿病デーと全国糖尿病週間の関連行事を開催して、糖尿病に関する知識を高めていただき、適切な生活習慣による予防、早期発見・早期治療、症状に合わせた治療の継続ができるよう取り組んでいます。



● 糖尿病教室

週3回の糖尿病教室では、多職種のスタッフが交代で講師を務め、患者さまに生活習慣の管理や予防についての具体的なお話をしています。運動、栄養、薬の服用など日常生活で気をつける点について学ぶほか、日ごとの治療に関わる疑問点にもお答えしています。他の糖尿病患者の方と一緒に参加することで、自宅での生活管理へのモチベーションを継続していただけるきっかけにもなります。

● 食事療法イベント

糖尿病患者さまおよびそのご家族も一緒に参加していただき、おいしくバランスのよい食事の方法やメニューを知っていただくイベントです。実際にカロリー摂取量を計算した食事をしながら、栄養にまつわる知識や、料理のちょっとしたコツなどについて楽しく学びます。



● 世界糖尿病デー(11月14日)、全国糖尿病週間(11月14日をはさむ1週間)



毎年、11月にイベントを開催しています。無料血糖測定コーナーや、糖尿病の知識についての展示などを行っています。また、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師などがそれぞれの専門分野の知識で、糖尿病に関する相談に無料でお答えしています。





健診センター
からのお知らせ

生活習慣を見直そう!

メタボリックシンドロームに
ならないために

特定健診・特定保健指導について



メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症の症状が複数出ている状態をいいます。糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。この進行を止めるには生活習慣の見直しが必要となります。特定健診や特定保健指導は、メタボリックシンドロームを発見し自覚していただくことを目的に実施しています。

Point

- 特定健診の対象は40歳～74歳の被保険者および被扶養者の方
- 特定保健指導の対象となった方には、健康的な生活に自ら改善できるよう、医師・保健師・管理栄養士などからさまざまな働きかけやアドバイスを行います。

健診は生活習慣を振り返る絶好の機会です。

さらに総合的な健康状態の把握、またがんや脳血管疾患の早期発見には、定期的な人間ドックの受診がおすすめです!



お問い合わせ
ご予約

大雄会第一病院 健診センター

TEL 0586-26-2008 (直通)

だいゆうかい けんしん

検索



施設紹介



総合大雄会病院

〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211 (代)



老人保健施設アウン

訪問看護ステーション・アウン

〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
老人保健施設アウン ☎0586-78-1111
訪問看護ステーション・アウン ☎0586-51-0031



大雄会第一病院

〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211 (代)

健診センター ☎0586-26-2008 (直通)



新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633
FAX 0586-28-5634



大雄会クリニック

〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211 (代)



大雄会 ルーセント クリニック

〒451-6003 名古屋市中西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
健診センター(フリーコール) ☎0800-500-1211
外来 ☎052-569-6031





そら豆とキャベツのペペロンチーノ

暖かくなると、スーパーでもちらほら見かけるようになるそら豆。サヤに入った生のそら豆は4～6月が旬です。今回はそら豆を使った簡単パスタ料理を紹介します。そら豆にはビタミンB₁が豊富に含まれており、炭水化物をエネルギーに変えてくれる働きがあるので疲労回復効果があります。

材料 (2人分)

スパゲッティ…………… 160g
 そら豆…………… 6本
 キャベツ…………… 2枚
 ベーコン (薄切り) …… 2枚 (40g)
 にんにく…………… 1片分
 赤唐辛子…………… 少々
 醤油…………… 小さじ2
 オリーブオイル…………… 大さじ2
 パスタのゆで汁…………… 適量 (100g)



管理栄養士
大野朋美



1 そら豆は薄皮を剥き、キャベツはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。鍋に2リットルの水を入れ沸かしておく。



2 鍋に塩大さじ1/2(分量外)、スパゲッティを入れ、表示時間より2分短くタイマーをかける。タイマーが鳴ったらそら豆を入れ、30秒後にキャベツを加える。ざるにあげて水気を切り、ゆで汁を少し取っておく。



3 フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて炒め、カリッとしたらにんにくを取り出す。



4 ベーコンと赤唐辛子を加えて炒め、②とゆで汁、しょうゆを加えてさっと炒める。火を止めて③のにんにくをちらす。



point!

そら豆は、さやの色が鮮やかな緑で艶があるもの、さやが膨らんでいて触ったときに弾力があるものを選ぶのがポイントです。

栄養価 (1人分)

エネルギー

560kcal

たんぱく質

18.0g

塩分

2.2g

調理時間

20分