

# 糖尿病たより

●発行●

●松波総合病院  
羽島郡笠松町田代185-1  
☎(058)388-0111(代)

●編集発行人●

林 慎

## 糖尿病と歯周病について

歯周病とは歯垢（プラーク）に存在する細菌の感染により引き起こされます。歯肉炎から歯周炎へと慢性に炎症が進み、最終的には歯を支える歯槽骨が破壊され歯が抜けてしまいます。歯周病は患者さんの数が世界中で最も多い病気であり、25歳以上の日本人の約8割が歯周病にかかっています。糖尿病患者さんは歯周病にかかりやすく、重症化しやすい傾向があります。血糖コントロールが不良だと歯周病がより増悪しやすくなるのです。逆に歯周病があると糖尿病を悪化させ、歯周病が重症であるほど血糖コントロールは不良となります。糖尿病が多いことで有名なピマ・インディアンの人たちの調査で、糖尿病の人の歯周病発病率は糖尿病ではない人に比べ2.6倍も高かったという報告があります。またネズミの実験でも糖尿病があると歯周病の進行が早くなることがわかっています。高齢者、喫煙者、肥満者、免疫不全者には歯周病が多く、内臓肥満も歯周病の重症化する原因であり、今や歯周病は生活習慣病のひとつといわれています。

歯周病が重症化すると体の中で炎症性サイトカイン（TNF- $\alpha$ ）という物質がたくさん作られるため、インスリンの働きが妨げられ（インスリン抵抗性）糖尿病が悪化します。糖尿病が悪化することによってもTNF- $\alpha$ は

増加し、それにより局所の炎症が悪化します。また高血糖が続くと免疫能が低下し細菌の増殖が活発になります。しかし一旦局所治療で歯周病が改善すると、インスリン抵抗性が軽減し血糖が改善しはじ

めまします。最大でHbA1cで1%ほど変化するというから驚きです。また糖尿病治療により血糖が下がると歯周病は改善傾向になります。現在歯周病は、網膜症、腎症、神経障害と心疾患、脳卒中に次いで糖尿病の「第6の合併症」ともいわれています。さらに糖尿病患者さんで歯周病があると血管の壁の炎症反応が修飾を受け、心筋梗塞、感染性心内膜炎、脳卒中などの誘因となり発病の危険が増すと考えられています。

歯を失うことの最大の欠点は、もちろん食べ物をしっかり噛めなくなることです。これは糖尿病患者さんに適した繊維質の豊富な噛み応えのある食事が取れなくなることを意味します。また丈夫な歯でしっかりかめば、たとえ少なめの食事の量でも満足感を得られ肥満の防止にもつながります。糖尿病患者さんでは眼科と同様に、歯周病のチェックのため定期的な歯科受診が必要なのです。



松波総合病院  
第二消化器内科部長  
伊藤 康文

### 平成23年度糖尿病教室

**入門編** 春 4月16日 秋 10月1日  
夏 7月23日 冬 1月21日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 3階講堂

**基礎編** <春のコース> 5月11日～6月1日  
<秋のコース> 11月2日～11月30日

◎毎週水曜日 午後2時～4時 3階講堂

**特別講演** 春 5月7日 秋 11月12日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 3階講堂

### イベント情報!!

**調理実習会** 4月24日(日)

**運動・食事实習会** 7月3日(日)

**野外実習会** 10月23日(日)

\*詳しくは病院外来の掲示、郵便物にてお知らせします。

\*都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。



### 平成22年度 野外実習会

平成22年10月24日(日)

奈良～東大寺・遷都1300年祭～



昨年10月24日に野外実習会が行われました。今回の行き先は「奈良～東大寺・遷都1300年祭」でした。朝早い集合時間でしたが、予定通りに出発でき、車内では糖尿病に関する〇×クイズで盛り上がりました。療養生活に活かせる知識を楽しみながら身に付けられるのもこの実習会の魅力です。最初の目的地である東大寺では壮大な大仏様を見学し、又、鹿にも触れ合うことができ、心身ともにリフレッシュできた旅行となりました。日々の療養生活の中で、このようなひと時を持つこともとても大切だと思います。

今後もスタッフ一同、皆様の療養生活に少しでも役立てるよう、楽しく有意義な実習会や各種イベントを計画していきますのでよろしくお願い致します。

管理栄養士 石黒 玲子



来年もまた楽しく行きましょう。

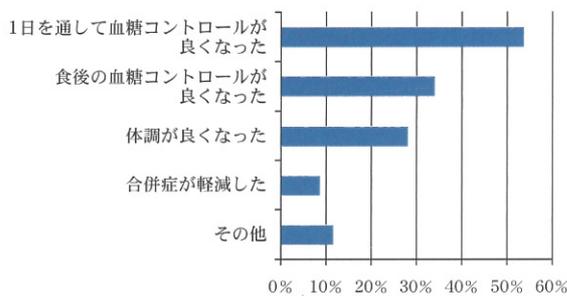
# 糖尿病患者さんを支えるインスリン

インスリンはからだの中でただ1つの血糖値を下げるホルモンです。近年はペン型の注射器が登場して操作も比較的容易となり、インスリンは糖尿病治療のひとつとして、小児から高齢者まで多くの患者さんに用いられています。

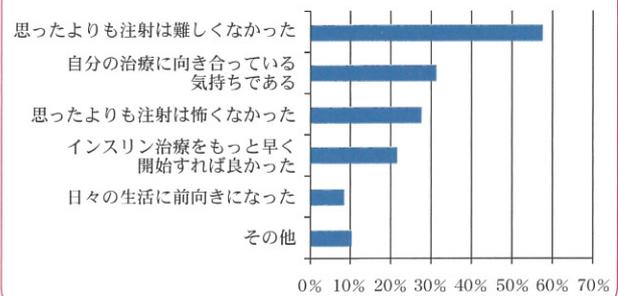
そんなインスリンですが、みなさんはインスリンに対してどんなイメージを思っていますか？インスリンは「注射」であるため、不便さを感じたり飲み薬よりも不安を感じる方も多いようです。

今回は、実際にインスリン治療が始まった患者さんのからだの変化や気持ちの変化についての調査結果を紹介します。

## インスリン導入後のからだの変化



## インスリン導入後の気持ち



(東京都済生会中央病院 渥美義仁先生らによるCANDO-studyより)

上記のグラフの結果では、インスリンによって「1日を通しての血糖コントロールが良くなった」という方が半数以上います。インスリンはからだの中にもともとあるものであり、確実に血糖値を下げます。そのため「効果的かつからだにやさしい薬」といえるでしょう。

一方で、インスリン治療が開始になると多くの患者さんで不安を感じるようです。しかし実際に自己注射を経験した患者さんは、インスリンを自分で打つことに対して「思ったよりも注射は難しくない、怖くない」と感じている方が多いようです。

また、「自分の治療に向き合っている気持ちである」と、インスリン導入がきっかけで糖尿病の自己管理により前向きになれた方もいるようです。

## インスリンのイメージ.....

インスリンはかつては動物のインスリンを使用していたことから副作用も多く、飲み薬でも良い血糖コントロールが得られなかった方への最終手段というイメージがありました。しかし現在では、インスリン液はヒト型\*1、アナログ製剤\*2などの、副作用が少なく人間のからだから出るインスリンと同様のインスリンが作られるようになりました。そのため、膵臓の機能を回復させるために早くからインスリン治療を開始することや飲み薬とインスリンを一緒に用いるというような治療方針に変わりました。不安や恐怖感を感じてしまいがちなインスリンですが、その効果や簡便な注射器の登場で、今では多くの糖尿病患者さんを支えています。

\*1 **ヒトインスリン**：ヒトインスリンの前駆体の遺伝子を大腸菌などに組み込んで生産するインスリン製剤

\*2 **インスリンアナログ**：遺伝子組み替え技術によってヒトインスリンのアミノ酸配列を換え、薬物動態を改善したインスリン製剤

薬剤師 重田 和也

### 新スタッフ紹介

管理栄養士 安藤由佳 (あんどう ゆか)

生活習慣病のチームに加わり改めて、食事、運動、薬物療法のバランスが大切だと再認識しています。一人一人の生活スタイルがある中で、自分らしく療養生活をコントロールできるようなお話ができるスタッフになりたいと思っています。

団体競技で仲間と汗を流すのが好きで学生の頃は、バレーボール部に所属していました。プレーするのも好きですが、観戦中は自前の大きく通る声で、応援にも力を入れていました。今は、食事のマナーや知識を深めるために料理を習いに行っています。調理実習の時に力を発揮できたらと思っています。

今後ともいろいろな場面で皆様にお会いできることを楽しみにしています。よろしくお願いします。

薬剤師 吉村智子 (よしみち ちこ)

私が去年のお給料で買った一番大きな買い物は自転車でした。自転車といってもいわゆるママチャリではなく、スポーツバイクと呼ばれるものです。学生時代の研究室の先生に誘われたのがきっかけですが、乗ってみると意外と楽しくて、去年はその自転車で鈴鹿サーキットのコースを走る大会に参加しました。大勢の人と普段走ることのできない道を走るのとても爽快です！

生活習慣病指導に関しては、皆様が生活習慣病とより上手に付き合っていけるように、薬の分野を中心にサポートさせて頂きます。明るく・楽しく・ためになる生活習慣病指導を目指して頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

理学療法士 長屋太直 (ながや たいち)

今回、生活習慣病管理部のスタッフとなり、主に運動療法について皆さんに情報を提供したり、相談を受けることになりました。情報を細かく伝えようとすると逆に複雑になったり、例えば友達の相談に乗っても的外れだったりすることもしばしばありますが、できるだけ丁寧皆さんと関わるようにがんばります！

テレビを見たり、漫画を読んだり、パソコンをいじったりするのが大好きないわゆる「現役子」です。運動習慣や、食生活に気を配ったりすることがないので、将来的には私も生活習慣病になるかもしれません。

今後はさらに成長し皆様の力になれるよう、また自分が生活習慣病にならないように頑張りますので宜しくお願い致します。



理学療法士 渡邊俊裕 (わたなべ としひろ)

僕はものすごく前向きな性格です。ある程度のことばプラスに考えられるので、至らない点がありましたらどんどん指摘してください。しかし、気弱な一面も多々ありますのでお手柔らかにお願いします。まずは、いち早くみなさまにお伝えできるよう勉強して、生活習慣病チームの一員として役に立てようになりたいです。その後は自分の得意な分野を伸ばしていきたい、より内容の濃いお話ができるよう頑張ります。

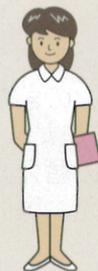
そして趣味はスノーボードです。いつもは男友達と一緒にいます。今年こそは一緒に行ってくれる女性の方を見つける事も同時に頑張ります!!

理学療法士 墨太基 (すみ たかのり)

私はとてもシャイな性格です。初対面の方と話すとき、しつかり目を見て話すことが苦手です。しかし人とコミュニケーションを取ることは好きなので、皆様と良い関係が築けているように努力してまいります。何卒よろしくお願ひいたします。

趣味は野球で、スポーツ全般とにかく体を動かすことが好きです。運動だけは誰にも負けません！その反面、生活習慣病に関してはまだまだ知識として足りない部分が多いかと思っておりますので、皆様と一緒に楽しく勉強や運動をしていく中で一つずつ学んでいけたらと考えております。

至らないところが多いかとは思いますがどうぞ宜しくお願いいたします。



理学療法士 牧野愛己 (まきの あいぢ)

私はすぐ緊張してしまいます。でも本番には強いタイプの性格です。またとても声が高く、口調も早口です。ですので、話が聞き取りにくいことが多々あるかもしれませんが、気をつけてお話をさせていただきますが、聞き取りにくいときはすぐに教えてください!!

趣味は、歌を歌うことです。気がつくと、鼻歌を歌ってしまつときもあります。

生活習慣病指導などに早く慣れ、運動療法のことばもちろん食事、薬物療法についての知識も皆さんに分かりやすくお伝えできるように学んでいきたいと思ひます。至らない点もたくさんあると思ひますが、笑顔で頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

## 平成22年度 糖尿病教室 活動経過報告

| 開催年月                  | 開催場所            | 活動内容  | 参加人数 |
|-----------------------|-----------------|---|------|
| 22.04.03              | 松波総合病院<br>3階講堂  | <b>入門コース(春)</b><br>「糖尿病についてとその治療法」<br>医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師  | 28名  |
| 22.04.18              | 笠松町公民館          | <b>第22回 調理実習会</b><br>「必殺! ポリユームアップ術」  | 25名  |
| 22.05.08              | 松波総合病院<br>3階講堂  | <b>春の特別講演</b><br>「糖尿病と消化管について」<br>講師 松波総合病院 第二消化器内科部長 伊藤 康文先生   | 32名  |
| 22.05.12~<br>22.06.02 | 松波総合病院<br>3階講堂  | <b>春の基礎コース ①~④</b><br>「糖尿病の検査・治療・合併症」 医師<br>「糖尿病の食事療法」 管理栄養士<br>「糖尿病の運動療法」 理学療法士<br>「糖尿病の薬物療法」 薬剤師<br>「日常生活の注意」 看護師 | 延67名 |
| 22.07.04              | 松波総合病院<br>リハビリ室 | <b>第26回 運動と食事実習会</b><br>「あなたの体力年齢調べます! ~体力測定から運動処方まで~」  | 26名  |
| 22.07.23              | 松波総合病院<br>3階講堂  | <b>入門コース(夏)</b><br>「糖尿病についてとその治療法」<br>医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師  | 19名  |
| 22.10.02              | 松波総合病院<br>3階講堂  | <b>入門コース(秋)</b><br>「糖尿病についてとその治療法」<br>医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師  | 33名  |
| 22.10.24              | 京都              | <b>第22回 秋の野外実習会 ~日帰り旅行~</b><br>「奈良~東大寺・遷都1300年祭~」<br>運動療法・食事療法実習  | 28名  |
| 22.11.13              | 松波総合病院<br>3階講堂  | <b>秋の特別講演</b><br>「新しい糖尿病治療薬~インクレチン関連薬に期待する効果~」<br>講師 松波総合病院 副院長 林 慎先生   | 47名  |
| 22.11.10~<br>22.12.01 | 松波総合病院<br>3階講堂  | <b>秋の基礎コース ①~④</b><br>「糖尿病の検査・治療・合併症」 医師<br>「糖尿病の食事療法」 管理栄養士<br>「糖尿病の運動療法」 理学療法士<br>「糖尿病の薬物療法」 薬剤師<br>「日常生活の注意」 看護師 | 延81名 |
| 23.01.22              | 松波総合病院<br>3階講堂  | <b>入門コース(冬)</b><br>「糖尿病についてとその治療法」<br>医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師  | 25名  |

## 編集室より

糖尿病において療養生活を継続させることは合併症予防のために重要であることはみなさんご存知だと思います。しかしなかなか継続できなくて悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。今年初めて野外実習会に参加された患者様の中で「今まで周りに糖尿病について相談できる人が全くいなくてくじけそうになることが多かった。けれど、実習会に参加して糖尿病と向きに付き合っている方と接したことで勇気づけられた。相談できる人がいると思うと気持ちが軽くなった」とお話ししてくれた方がいらっしゃいました。一人で悩まずにまずは教室に参加してみてください。自己管理を続けるためのヒントが見つかるかもしれませんよ!

毎年新しい企画を取り入れながらスタッフ一同お待ちしております。

## 平成22年糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

|       |   |
|-------|---|
| 医師    | 林 慎   |
| 看護師   | 山田吉子  |
| 管理栄養士 | 戸崎小百合・堀弘美・丸藻朋子<br>穂山直美・八木まり・安藤由佳<br>石黒玲子                  |
| 医療事務  | 野田育代  |
| 理学療法士 | 佐野尚美・高間貴志・竹村育郎<br>岩田賢治・村林雅章・星野直也<br>長屋太直・牧野愛弓・墨太基<br>渡辺俊裕 |
| 薬剤師   | 野田孝夫・横井義浩・黒宮浩嗣<br>長谷川裕矢・中村文香・重田和也<br>臼井千裕・吉村智子            |
| 検査技師  | 青木幹根・橋本あゆみ  |
| 歯科衛生士 | 長屋千文  |
| 視能訓練士 | 堀口祐平  |

## スタッフ紹介

糖尿病教室でお会いしましょう。  
お気軽に声をかけ下さい。



# 調理実習会

平成22年4月18日(日)  
於 笠松中央公民館

## 必殺！ボリュームアップ術 管理栄養士 堀 弘美

血糖値や体重は気になるけれど、食事をしっかりととり満腹になりたい。そんな願いを叶えるために、今回の調理実習会では料理のボリュームアップ術を身につけていただきました。

ボリュームアップには、低エネルギー食材の利用や、エネルギーダウンの調理法、見た目の錯覚など色々あります。また、今回の主食には、いつものお米と一緒に炊き上げるだけで、エネルギーダウンと食物繊維が補える『マンナンヒカリ』といった商品も試してみました。大根おろしがサッパリとしたれんこんバーグやあさりのうま味がきいた干し大根など、皆さん協力して楽しく調理することができました。また、試食時には、療養生活の中での出来事を、皆さんと楽しくお話ができ、参加したスタッフも一緒に、実りあるひと時を送ることができました。

### 【献立】

#### ○マンナンごはん

#### ○れんこんバーグ

- ・れんこんをひき肉に混ぜて、かさ増し&食べ応えアップ
- ・ドーナツ状に焼き、中心に大根おろしを盛り付けることで、見た目のボリュームアップ
- ・フッ素樹脂加工のフライパンを使えば、少量の油でも焦げつきません

#### ○干し大根とあさりのさっと煮

- ・貝類は低エネルギーで食べたときのかみ応えもあり

#### ○春雨スープ

- ・低エネルギー食材の海藻やきのこがたっぷり入ったスープ

#### ○デザート：フルーツinゼリー、いちご



# 運動と食事実習会

平成22年7月4日(日)  
於 松波総合病院リハビリ室

## 彼を知り己を知れば百戦して殆うからず？

理学療法士 高間 貴志

タイトルは古代中国の兵法家である孫子の言葉です。相手について知る事と同じか、それ以上に自分について知ることが重要であるという意味でよく使われる言葉です。それでは皆さんはどうでしょうか？体重や血液検査の数値を記録して注意している方は多いと思いますが、自分の体力が同世代と比べてどれくらい分かる方は少ないと思います。

今年の運動食事実習会は「あなたの体力年齢測ります」をテーマとして厚労省の実施する体力測定と同様の方法で柔軟性・持久力・バランス能力など6種目を測定しました。

体力測定終了後、食事をしながら、参加者それぞれに同世代と比較した体力のグラフを提示して、個別に適切な運動を指導しました。普段は体力測定をする機会が無いため、多くの方は自分で想像していた体力年齢よりも高い結果に驚いていらっしゃいました。今まで運動を行っていた人もそうでない人も、運動について考えるきっかけとなり良い実習会となりました。

