

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

「高齢者糖尿病診療ガイドライン」が策定されました

2013年の糖尿病学会総会において、合併症予防のためのコントロール目標値をHbA1c 7.0%に、また、血糖正常化を目指す場合は同6.0%、治療強化が困難な場合は同8.0%の3つの目標値を設定しました。さらに2016年5月、「高齢者糖尿病診療ガイドライン」で高齢者糖尿病の血糖コントロール目標が定められました。これは、日常生活動作（ADL）や認知機能、薬の種類などによりHbA1c目標値を細かく設定したものです。

日本は本格的な高齢社会をむかえ、糖尿病をかかえる高齢の方がどんどん増えています。それとともに高齢糖尿病患者さんのライフスタイルや人生設計の考え方も多種多様になってきています。今回の「高齢者糖尿病診療ガイドライン」の基本的な考え方は、①患者さんの特徴や健康状態、年齢、認知機能、身体機能（基本的ADLや手段的ADL）、併発疾患、重症低血糖のリスク、余命などを考慮して個別に設定する。②重症低血糖が危惧される場合は、目標下限値を設定し、より安全な治療を行う。③高齢者では患者さん中心の個別性を重視した治療を行う観点から、目標値を下回る設定や上回る設定を柔軟に行うことを可能としたなど、具体的な個々の状況に合わせる事が重要視されています。

す。例えば、内服薬でもSU剤など血糖値を強くさげるような薬を内服している場合は、常に低血糖になる可能性を考慮してコントロール目標値の下限を高め設定しています。今回のガイドラインでは、上限目標値だけでなく下限値も設定したところが新しい概念といえます。



松波総合病院
副院長
林 慎

高齢者糖尿病診療ガイドラインは細かく分かれていますので、自分がどこにあてはまるのかわかりにくいと思います。主治医とよく相談してみてください。

患者の特徴・健康状態 ^{①②}	カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ		カテゴリーⅢ	
	①認知機能正常 ②ADL自立	①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下、基本的ADL自立	①軽度認知障害～軽度認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など）の使用	なし ③	7.0%未満	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満	8.0%未満
あり ③	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)	8.5%未満 (下限7.5%)

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

平成29年度 活動予定

糖尿病教室

7月15日・8月5日・10月21日・12月2日
1月20日・2月17日・3月17日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 南館1階MGHホール

特別講演

〈春の特別講演〉 5月6日

〈秋の特別講演〉 11月11日

◎毎回土曜日 午後2時～3時30分 南館1階MGHホール

イベント情報!!

調理実習会

4月16日(日)

運動・食事実習会

6月24日(土)

野外実習会

10月上旬予定

*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28年度
野外実習会
 9月25日(日)

～若狭おばま食文化館・敦賀昆布館～

昨年9月25日に野外実習会を開催しました。今回は福井県の御食国若狭おばま食文化館と敦賀昆布館、日本海さかな街へ行ってきました。皆さん生き生きとした表情で買い物を楽しまれていたのが印象的でした。

食文化館では箸の研ぎ出しを行いました。一生懸命に研いだ箸は、「世界にひとつだけの箸」になったのではないのでしょうか。お昼は若狭小浜湾に面した宿で海の幸と旬の食材を美味しく頂きました。管理栄養士のアドバイスのもと適切な食事量を考えて食事をする事ができました。昆布館では数多の昆布製品を吟味しつつ、さかな街では活気溢れるお店の間を練り歩きつつ、思い思いのお土産を手に帰路に就きました。バスの中では恒例の〇×クイズを行い、楽しく糖尿病について学ぶことができました。

野外実習会の魅力は旅行を楽しみながら日々の療養生活に活かせる体験ができることだと思います。今後もスタッフ一同、楽しく学べる実習会を企画していきたいと思ひます。

薬剤師 羽根田 幸奈



来年もまた楽しく行きましょう。

筋力トレーニングで ウォーキング効果を高めよう

人間は全身に400種類の筋肉があります。ウォーキングはその筋肉の3分の2を同時に動かすことができる効果的な運動です。しかし、一つの筋肉が弱くなると、姿勢が悪くなったり、関節に痛みがでたり、転びやすくなります。筋肉はいくつになっても強くすることができます。家でできる簡単なトレーニングを紹介します。

鍛える筋肉のポイント

①ふとももの前の筋肉

膝を伸ばす筋肉です。ここが弱くなると膝が曲がってしまいます。歩く時は大きく足をふりだせなくなります。

③お尻の筋肉

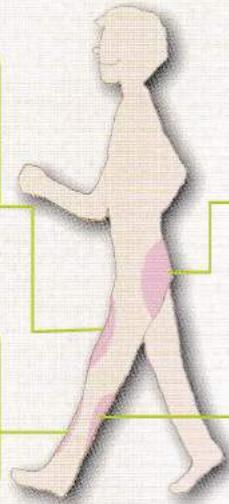
脚を後ろに伸ばす筋肉です。ここが弱くなると、大腿で歩けなくなり歩くスピードが遅くなります。

②すねの筋肉

つま先をあげる筋肉です。ここが弱くなると、つま先が段差にひっかかりやすくなり転倒する原因になります。

④ふくらはぎの筋肉

かかとをあげる筋肉です。ここが弱くなると、地面をける力が弱くなって速く歩けなくなります。



①膝伸ばし運動

背筋を伸ばして椅子に座ります。片足ずつ膝を伸ばして踵を床からあげ、そのまま3秒程度保持します。つま先を上におけると力が入りやすくなります。



③後ろ上げ運動

背筋を伸ばして立ち、椅子などにつかまります。片足ずつゆっくり足を後ろに引き、お尻に力が入っていることを確認して3秒程度保持します。



②つま先あげ運動

背筋を伸ばして椅子にすわります。両足のかかとを床に着けたまま、つま先をゆっくりあげさせます。



④かかと上げ運動

背筋を伸ばして立ち椅子などにつかまります。両足のかかとをゆっくりあげて3秒程度保持してからゆっくり下ろします。



新スタッフ紹介

管理栄養士 水嶋 文香(みずしま あやか)



私は食へることがや旅行へ行くこと、動物と触れ合うことが好きです。休みの日には友達とカフェをはしごして、沢山お話ししたり美味しいものを食べたりして楽しんでます。子供の頃から動物が好きなので色々な動物を飼っていました。今は犬を飼っていて、見ているだけで毎日癒されています。

また、のんびりとした性格に見えるがよく言われますが、実は体を動かすことも好きです。社会人になってからボルダリングを始めたり、フットワークは軽い方なので思い立ったらすぐに買物に出かけたりもします。最近はあまり行けていませんがまた友達も誘って行こうと思っています。それから、最近は新しいスポーツも始めようと思っています。何か楽しいスポーツなどは是非教えてくださいね。

管理栄養士としてはまだまだ学ぶことが多く未熟な私ですが、少しでも皆様のお手伝いができるように努力していきます。継続してできる食事療法で少しでも楽しい療養生活となるように、患者様の生活に合わせた食事療法を一緒に考え提案していきたいと思っています。至らない点も多くあるかと思いますが、成長していけるように笑顔で大切に明るく前向きに頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

管理栄養士 若園 菜帆(わかその なほ)



私の趣味は、音楽を聴くことと体を動かすことです。音楽は毎日聴いており、通勤中にラジオから流れてくる音楽を聴いたり、たまに口ずさんだりするのが私のリフレッシュになっています。

運動は中学校の時からテニスを始めて、10年以上続けています。今も週一回テニススクールに通うことが楽しみになっています。また、父に誘われて去年はハーフマラソンに参加しました。なかなか練習できていなかったため、21kmはとて長く感じました。何度も心が折れそうでしたが、沿道の声援が背中を押してくれて無事完走できました。走っている間は辛いくらい、完走の達成感はとても大きく、また挑戦してタイムを縮めたいと思っています。

私は食へることが好きで、昼食を食べながら夕食のことを考えることも日常茶飯事です。食へることが好きなのは、多くの患者様も同じだと思っています。食事療法と聞くと、制限ばかりされてしまうと思われがちですが、工夫も伝えながら食事の幅を広げることもできる指導が行えるよう努めたいと思います。そして、皆様が食事療法を生活の一部として継続していただけるように無理のないサポートも行っていきたいと思っています。まだまだ未熟ではありますが、皆様の力になれるように笑顔で明るく頑張りますので、よろしくお願致します。

薬剤師 河合 敦子(かわい あつこ)



私はマイペースではあるものの、思い立ったら行動するタイプだと思います。優柔不断なため、単独で計画することはなかなかという苦手ではありますが、友達と相談しながらプランを立て、カフェへ行ったり、飲み会をしたり、旅行へ行ったりすることは休日の楽しみでもあります。また、テニスや好きな事も増えました。昨年は仕事休みを利用して千葉まで行くことも増えました。最初は初めて長期休暇いただき、ハワイへ行きました。ハワイは時間の流れがゆっくりで、心も身体もとても癒やされました。学生の頃からずっと行きたかった場所によりやく行くことができて大満足な旅になりました。これからもオン・オフを大事にしなが仕事にも遊びにも全力で取り組んでいきたいと思っております。

糖尿病は自己管理が非常に重要な疾患だと思います。生活習慣病とも言われ、自身の生活を見直す必要があります。そのような疾患に対していかに向き合ってもらえるかを患者様と一緒に考えていきたいです。患者様からは何度か「笑顔」を褒めていただいたことがあるので、この長所を活かしながら明るく前向きに患者様と共に成長していけるよう頑張ります。至らない点もあるかとは思いますが、よろしくお願いたします。

理学療法士 井出 朋春(いで ともはる)



私は興味があることは何でもやりたくなる性格です。特にスポーツは好きで、最近2年間でサーフィン、フットサル、ロードバイクを始めました。下手くそでもめげずに楽しんでます。スポーツの語源はラテン語の「deportare」に由来

のぼるとされ、これが古代フランス語「desporter」(気晴らしをする、遊ぶ、楽しむ)となり、英語の「sport」になったと考えられているそうです。由来からも分かる通り、スポーツは楽しくなければいけないと思います。私は出来なかったことが出来るようになることに楽しみと喜びを感じます。サーフィンで言えば、波に乗れるようになったこと。フットサルで言えば、試合で得点出来たこと。ロードバイクで言えば、普段行かないような道を行き新しい発見をするなどいろいろ楽しみながらスポーツをしています。

看護師 野田 智代子(のだ ちよこ)



平成28年度は、糖尿病教室や外来での療養指導、入院中では生活指導で、多くの患者さんやご家族に携わらせていただきました。その中で、皆さんはいろいろな思いをもたれて療養しながら毎日の生活を送られており、病気を良くしようと、大変な努力をされていることがわかりました。時にはちょっと脱線して「真田丸」で盛り上がることもありました。実は、大河ドラマをみるのが、私の唯一の趣味なのです。

このような皆さんとの会話の中で、個人的な細かいこともうかがっていることもあり、日常生活での出来事をお話いただいたことで、療養のヒントが見つかることがありました。また、一人で迷ったり悩んだりしていることが、考え方や捉え方ひとつで物事が変わることがあることもあったり、お話をしているうちに気持ちが変わったり、落ち着いたり整理された方もみられました。こうして考えると、皆様との会話はとても大切なことだと改めて感じます。

糖尿病の療養や治療についての疑問や困ったこと、不安なこと、なんでもいいのでお聞かせください。もちろん、こんな風に頑張ったよ、頑張っても血糖値はよくならなかったよ、ここがうまくいかなかったよ、というような成功したことや失敗したことなども構いません。皆様の療養生活のサポートとして、少しでも皆様の健康の維持増進のお手伝いができますように一緒に考えていきたいと思っていますのでどうぞよろしくお願いたします。

平成28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
28.04.17	柳津もえぎの里	第28回 調理実習会 「中華料理でも安心!! ヘルシー&満腹レシピ」	16名
28.05.07	松波総合病院 MGHホール	春の特別講演 「糖尿病ってどんな病気?」 講師 松波総合病院 内科医 藤澤 太郎先生	40名
28.06.25	松波総合病院 南館MGHホール	第32回 運動と食事実習会 「みんなで楽しく郡上おどりにチャレンジ!!」	21名
28.07.16	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室① 「糖尿病の病態とインスリン」 講師 松波総合病院 副院長 林 慎先生 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士	32名
28.08.20	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 入門編 「糖尿病とは」 講師 松波総合病院 副院長 林 慎先生 「糖尿病の運動療法」 理学療法士	36名
28.09.25	福井	第28回 秋の野外実習会 ～日帰り旅行～ 「御食国若狭おぼま食文化館・敦賀昆布館」 ～福井の食文化・伝統工芸に触れる旅～ 運動療法・食事療法実習	29名
28.10.15	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室② 「糖尿病の合併症～動脈硬化性疾患～」 講師 松波総合病院 内科医 小出 祐也先生 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師	36名
28.11.12	松波総合病院 MGHホール	秋の特別講演 「糖尿病と腸内細菌」 講師 松波総合病院 第二消化器内科部長 伊藤 康文先生	37名
28.12.14	松波総合病院 MGHホー	糖尿病教室 入門編 「糖尿病とは」 講師 松波総合病院 副院長 林 慎先生 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師	36名
29.01.14	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室③ 「糖尿病の診断と治療」 講師 松波総合病院 第二消化器内科部長 伊藤 康文先生 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士	29名
29.02.18	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室④ 「糖尿病の合併症」 ・糖尿病腎症と神経障害 講師 松波総合病院 副院長 林 慎先生 ・糖尿病網膜症 講師 松波総合病院 眼科部長 松波 智恵子先生 「糖尿病の運動療法」 理学療法士	40名
29.03.11	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 入門編 「糖尿病とは」 講師 松波総合病院 副院長 角田 千尋先生 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師	37名

編集室より

今回の特集では 2016年5月に高齢者糖尿病の血糖コントロール目標について策定された「高齢者糖尿病診療ガイドライン」を取り上げていただきました。

年齢が進むにつれて、患者さんの周囲の状況、ご本人の身体的・精神的状況は様々に変わっていきます。「高齢者」とひとくくりにはできない難しさがあります。今回のガイドラインでは、個々の状況を具体的に分け、上限目標値だけでなく、下限値も設定されています。これらが設定された背景には、糖尿病療養生活の大きな目標として、患者さんにとって少しでも良い生活を、少しでも長く続けていただきたいという思いが感じられます。

様々な困難もある高齢者の糖尿病ですが、不安なことがあれば主治医をはじめ医療スタッフに相談していただき、解決策を一緒に探っていきましょう。

平成28年度糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

医師	林 慎・小出祐也・角田千尋 藤澤太郎・矢島久美子・山川顕吾 山田梨絵
看護師	山田吉子・野田智代子
事務	立川淳子
管理栄養士	前田朋子・堀 弘美・石黒玲子 種山直美・山平由佳・梅村晴子 松波彩子・松井さおり・不破千香子 水嶋文香・若園菜帆
理学療法士	柏原俊秀・日比野圭祐・森島拓也 丹下洸行・宮地綾音・井出朋春 奥田高広
薬剤師	黒宮浩嗣・重田和也・奈良由里絵 羽根田幸奈・杉山実希・河合敦子
検査技師	青木幹根・小川ひとみ
視能訓練士	小川達也
歯科衛生士	沖沙也加・田中祐子

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28年4月17日(日)
於 もえぎの里

中華料理でも安心！ヘルシー&満腹レシピ

管理栄養士 松井 さおり

今回の調理実習会は「中華料理でも安心！ヘルシー&満腹レシピ」をテーマに、普段たくさんの油で調理をするチャーハンを適量の油で作る工夫を学んで頂きました。炒めた具材をごはんに混ぜ込むことで炒める回数を減らし、油の量を減らすことができました。

調理中はグループの方と協力して、料理を作り、試食の時には普段の療養生活の話しながら楽しい時間を過ごせました。次回も楽しみながらおいしく食事ができる調理実習会を企画していきます。皆様のご参加をお待ちしています。

【献立】

○玄米ご飯の鮭チャーハン風

れんこんやきのこやニラなど野菜をたくさん取り入れたことや、ごはんを発芽玄米にしたことでビタミン・ミネラル・食物繊維が増え、ヘルシーで満腹感を感じられるチャーハンです。

○中華スープ

ほたての貝柱を使うことで、旨みが増します。

○パンサンスー

中華風の酢の物です。

○杏仁豆腐

血糖値が上がりにくい甘味料を使った手作りデザートです。



運動と食事実習会

平成28年6月25日(土)
於 松波総合病院MGHホール

みんなで楽しく郡上おどりにチャレンジ

理学療法士 宮地 綾音

今年の運動実習会では、「みんなで楽しく郡上おどりにチャレンジ」をテーマに実施しました。おどりは、有酸素運動に含まれます。音楽に合わせて、前後左右にリズムよく体を動かし、手拍子をする動きは、普通に運動するよりも、バランス能力のアップにつながります。また、楽しみながら行えることも特徴です。

今回は、郡上おどりの曲目の中で代表的なもので、比較的簡単な動きが多い「春駒」をおどりました。一見複雑そうな動きではあったかと思いますが、みなさん直ぐに習得していき熱心に取り組んでいただきました。参加されたみなさんと輪になっておどれたことで一体感が生まれ、最後には拍手も沸き起こりました。

普段はウォーキングを中心に運動されている方が多いと思いますが、今回を機に、おどることも運動になると知っていただく良いきっかけになったかと思います。これからもみなさんが効果的な運動を笑顔で続けていただけたらと思います。

