

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

糖尿病とフレイル

フレイルとは2014年に日本老年医学会より提唱された言葉で、「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」と定義されています。つまり、歳を重ねていって体力も気力も落ちてきて、何か大きな病気をするとその後自分一人では生活しにくくなり、誰かの介護を必要とする状態の予備軍といえます。

フレイルを引き起こす要因としては体力の衰えだけでなく、認知障害やうつ、独居であることなどの社会的な環境も含まれ、これらがお互いに悪い影響を及ぼし合っていると考えられます。また、フレイルは生活習慣病も深く関与しています。高血圧・脂質異常症・糖尿病などはフレイルを引き起こしやすいことがわかっています。中でもフレイルとの関連が深いと言われているのが糖尿病です。これまでの研究では、HbA1c5.5%未満の群に比べ、HbA1c8.0%以上の人で、フレイルや歩行速度の低下が引き起こされやすいことが分かっています。

フレイルと関連の深い病態としてサルコペニアがあります。



サルコペニアとは加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」、または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」をいいます。コントロール

の悪い糖尿病では、インスリン作用不足や神経障害などにより筋量や筋力が減少しサルコペニアの原因となります。さらに、サルコペニアによる筋量減少はインスリン抵抗性や活動量減少から糖尿病のリスクを上昇させる悪循環をまねくこととなります。

フレイル予防のためには食事や運動などの生活習慣の改善が重要です。食事療法では筋肉や骨をつくるのに欠かせない栄養素のたんぱく質、カルシウム、ビタミン、ミネラルを十分にとるとともに、筋力をアップさせ体のバランス感覚を高めるように適度な筋トレやストレッチが大切です。

糖尿病治療のためにも、椅子の背もたれに手を添えてよいのでスクワットや片足立ちなど、毎日できる運動を生活の中にとりいれてはいかがでしょうか。



松波総合病院
副院長
林 慎

2019年度 活動予定

糖尿病教室

7月13日・10月26日・12月21日
1月18日・2月15日・3月21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25日
〈秋の特別講演〉 11月9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21日(日)

運動実習会

6月29日(土)

野外実習会

9月中旬予定

*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。

～モザイクタイルミュージアム、織部ヒルズ、湯の華アイランド～

平成30年度
野外実習会
10月13日(土)

2018年10月13日に野外実習会が行われました。今回はモザイクタイルミュージアム、織部ヒルズ、湯の華アイランドに行ってきました。モザイクタイルミュージアムではタイルを使った小物作りにチャレンジし、個性と魅力溢れる素敵な作品を作ることが出来ました。織部ヒルズでは陶器、湯の華アイランドでは新鮮な魚や野菜の並ぶ市場で買い物をし、思い思いのお土産を手に帰路に着きました。道中のバスの車内では、毎年恒例の糖尿病に関する〇×クイズを行いました。皆さん積極的に参加して下さい、楽しく学ぶこ

とができました。

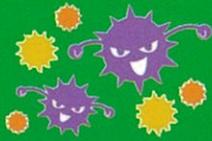
野外実習会の魅力は旅行を楽しみながら日々の療養生活に活かせる体験ができることだと思います。何か一つでも新しい知識や学びを皆さんにお伝え出来たら嬉しいです。今後もスタッフ一同、皆様の療養生活の支援に役立つ楽しい実習会を企画していきますのでよろしくお願い致します。

薬剤師 黒川 恵理



来年もまた楽しく行きましょう。

インフルエンザワクチンは 意味ない？



今シーズンも全国的にインフルエンザが流行しました。ワクチンを打ったのに罹った、ワクチンは意味ないとお考えの方も多いかと思います。

インフルエンザウイルスを撃退する抗体にはIgAとIgGがあります。侵入門戸である呼吸器粘膜上では、主にIgA抗体がウイルスを撃退します。インフルエンザワクチンはIgGを増やすものなので、感染予防という観点からは完璧なものではありません。また、子供や高齢者はワクチンを打っても抗体が出来にくく、健康成人はワクチンを打たなくても元々抗体を産生する能力が高いという、年齢による違いもあります。ワクチンの効果は個人の差が大きく、人によっては打ったのにインフルエンザになってしまう人もいます。



インフルエンザワクチンへの皆さんの「期待度」がかなり高いため、効果がないと思ってしまいがちですが、ワクチンは感染予防というより重症化を予防する点で効果があります。特に糖尿病を持病に持つ方は重症化リスクが高く、接種の意義は高いです。



また、予防の観点からはワクチンの効果は大きくありませんが、小さい効果の積み重ねが大切です。ワクチン以外にも小さな効果として、手洗い・うがい、適切な水分摂取、マスクの着用が有効です。ウイルスはマスクを通過しますが、呼吸器粘膜の乾燥防止という観点から予防面でも有効と考えられています。



新スタッフ紹介

管理栄養士 山田 茜(やまだ あかね)



私はマイペースで自由奔放ではあるものの、気になったことや好きなことには積極的に挑戦する性格です。今年は大マラソンに挑戦しようと思っています。今年中に42kmの完走は厳しそうですが、いつか完走できるように少しずつトレーニングを重ねていきたいです。基本的に家にいることよりも外に遊びに行く事が好きでアウトドア派です。何かおすすめのスポーツや旅行先などあればぜひ教えてください。

私の趣味はディズニーランドに行くことです。大好きなキャラクターに会うことが私の最大の癒やしであり生きる原動力になっています。また、食へること旅行に行くことも好きなので、休みの日にはディズニーランド以外にもどこか出かけて美味しいものを食べたりしています。中でも旅行先で郷土料理や名物を観光しながら食へ歩くことが好きです。食へることが好きなのは多くの患者様も同じだと思います。私のマイペースな性格を活かして、皆さんの生活に寄り添い、食事を楽しみながら長く継続できる食事療法を提案していきたいと思っています。まだまだ未熟者ですが、皆さんと一緒に歩んでいけるような管理栄養士を目指します。至らない点もあるかとは思いますが、少しでも皆さんのお力になれるよう頑張りますので、ご指導よろしくお願い致します。

薬剤師 松崎 南美(まつさき みなみ)

私は料理やお菓子作りが好きで、自宅でよく作っています。休日には母とキッチンに立ってよく料理をしています。お菓子作りでは手の込んだものはなかなか作れませんが、



ホールケーキを作ったりもします。友人や家族にプレゼントするために作ることが多いため、喜んでくれるといいなと思いつながら作ることも自然と気分も明るくなります。これからは今まで作ったことのない料理やお菓子に挑戦したり、もっと美味しくしようという向上意欲を持ちながら腕を磨いていきたいと思っています。

糖尿病薬物療法では、患者さんによって考え方や思いが様々だと思います。疑問に思っていることや不安に思っていること、今後どのようにしていきたいかなど患者さんそれぞれの思いをしっかりと聞き、一緒に考え、より良い治療を行っていただけるよう患者さんに寄り添った療養指導を行ってきたいと考えています。また、1日の食事の回数やタイミングは患者さんによって異なったり、職業によっても変わってくるため、患者さんそれぞれのライフスタイルに合った指導も心がけていきたいと考えています。これから一生懸命頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願致します。

理学療法士 橋本 真弥(はしもと まや)



私は、とても負けず嫌いな性格です。中学生から始めたソフトテニスでは、同級生・上級生に勝てるよう毎日一生懸命練習していました。大学生からは毎日行うことはなくなりましたが、現在でも運動をすることが大好きで、ソフトテニスは月に二回ほど友人を誘って行っています。また、社会人になってからは、スノーボードを始めました。月に二回程、郡上市の山まで行きスノーボードを行っています。始めて二年目なので、まだまだ下手で転んでばかりですが、めげずに練習をしています。もう一つの趣味は音楽を聴くことです。車の中で音楽を聴きながら通勤しています。また、音楽を聴くことだけでなく、歌うことも好きです。その為、月に一度はカラオケに行っています。

今年から生活習慣病療養指導チームに参加させていただいていますので、皆さんと楽しく・元気に正しい運動が行えるようにお手伝いできたらと思っています。また、私はフットケアの分野に興味があります。足にあった靴の調節や足部の運動などもアドバイスを行えたらと思っています。まだまだ未熟で説明が分かりにくい部分などあると思いますが、皆さんの力になれるよう一所懸命頑張りたいと思います。よろしくお願致します。

歯科衛生士 上尾 園恵(あがりお そのえ)



私は旅行したり美味しい物を食べたり、買い物をしたりする事が趣味です。旅行は家族や友人と行きます。夏には海に行ったり、冬には雪遊びをしたりしています。旅行に行けない時は子どもたちとバーベキューをしたり、バドミントンやボール遊びをしています。今年から息子二人とスノーボードを始めようと思っています。

食事はその時の旬な物を食べることこだわっています。気持ちをリフレッシュし、常に心に余裕をもった状態で仕事をする事ができていると考えています。

私はこの4月から歯科口腔外科に加わり、今までやっていなかった周術期の口腔管理や病棟での口腔管理に携わり、専門的口腔管理の重要性を身をもって感じています。周囲の人からは穏やかな人だと言われますが、マイペースなところもあるのです。同僚の歯科衛生士に迷惑をかけないように日々気をつけています。常に患者さまの気持ちに寄り添い、穏やかに対応することを心がけています。

今後は病院内で働く歯科衛生士として全身疾患と口腔内の関係性について知識を深め、情報を分かりやすく提供できるようにになりたいです。笑顔を保ち、患者さまやスタッフのお役に立てるよう全力で頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願致します。

平成30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
30.04.22	柳津もえぎの里	第30回 調理実習会 「揚げ物を工夫しカロリーオフに挑戦しよう！」	20名
30.05.12	松波総合病院 MGHホール	春の特別講演 「健康寿命と糖尿病」 講師 松波総合病院 副院長 林慎先生	50名
30.06.30	松波総合病院 MGHホール	第34回 運動実習会 「第2回 松波大運動会」	16名
30.07.21	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 基礎コースⅠ 「糖尿病とは」 講師 松波総合病院 総合内科 山川顕吾先生 「運動療法の効果」 理学療法士	24名
30.10.13	多治見	第30回 秋の野外実習会 ～日帰り旅行～ 「モザイクタイルミュージアム・ 織部ヒルズ・湯の華アイランドの旅」 運動療法・食事療法実習	15名
30.10.27	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 基礎コースⅡ 「糖尿病の診断と治療」 講師 松波総合病院 総合内科 小出祐也先生 「血糖値と上手く付き合っていく為の食事療法」 管理栄養士	21名
30.11.10	松波総合病院 MGHホール	秋の特別講演 「糖尿病と腎臓～透析にならないために～」 講師 松波総合病院 腎臓内科医長 矢島隆宏先生	24名
30.12.15	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 入門コース 「糖尿病と自己管理方法」 講師 松波総合病院 総合内科 高橋佳大先生 「これでまるわかり！薬剤療法」 薬剤師	24名
31.01.19	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 基礎コースⅢ 「糖尿病の合併症と低血糖」 講師 松波総合病院 副院長 林慎先生 「あなたの足を守るフットケア」 看護師	39名
31.02.16	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 基礎コースⅣ 「糖尿病の合併症」 ・腎症と神経症 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 「こんな時どうする？糖尿病食事療法のQ&A」 管理栄養士	33名
31.03.16	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 入門コース 「糖尿病と自己管理方法」 講師 松波総合病院 副院長 林慎先生 「くすりを飲むタイミング、理解していますか？」 薬剤師	38名

編集室より

今回の特集では「糖尿病とフレイル」について取り上げていただきました。
患者様との会話の中で“食事量を減らせば血糖値良くなるでしょ？”といった声が聞かれることがあります。しかし最近では高齢化も進んでおり、単に食事量を減らすだけでは栄養不足となり、フレイルなどの新たな病気を引き起こすきっかけにもなり得ます。
またフレイルだけでなく、筋肉量の減少などをきたす「サルコペニア」にも注意が必要です。当院では、糖尿病教室開催日に希望者の方を対象に体組成計で体重・筋肉量を測定しています。定期的な測定で体重・筋肉量がどのように変化していくかを皆さん自身で確認していただき、日々の食事・運動療法に活かしていただきたいと思います。何か分からないことがあった場合は、主治医や当院スタッフへ相談していただき、一緒に考えていきましょう。

平成30年度糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

- 医師 林 慎・山田梨絵・高橋佳大
小出祐也・山川顕吾
- 看護師 山田吉子
- 事務 五家美幸・田中由恵
- 管理栄養士 前田朋子・堀 弘美・穂山直美
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・安立侑似・山田 茜
- 理学療法士 日比野圭祐・森島拓也・井出朋春
奥田高広・島田淳平・中 光夫
橋本真弥・西松純華
- 薬剤師 黒宮浩嗣・重田和也・奈良由里絵
河合敦子・市川綾華・黒川恵理
久根美優・松崎南美・脇田瑠璃
白井彩夏・佐藤愛美
- 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 田中祐子・山瀧佳世・上尾園恵
加藤恵美

スタッフ紹介

糖尿病教室でお会いしましょう。
お気軽に声をおかけ下さい。



調理実習会

平成30年4月22日(日)
於 柳津もえぎの里

揚げ物を工夫しカロリーオフに挑戦しよう！

管理栄養士 水嶋 文香

今年の調理実習会では、“揚げ物のエネルギー”をテーマにミルフィーユカツを紹介しました。揚げ物は、脂質量が多くなりエネルギー摂取が過剰となりやすい料理です。今回は、調理方法や食材の工夫により、エネルギーを抑えるコツについて学んで頂きました。調理中は、患者様同士で療養生活について相談し合う場面も見られ、有意義な時間を過ごすことが出来ました。これからも楽しみながら調理できる実習会を企画していきます。

【献立】

☆ミルフィーユカツ

少量の油で揚げ焼きにする調理方法や、脂質の少ない肉を選択することでエネルギーダウンしました。また、薄切り肉の間に野菜をはさみボリュームアップしました。

☆春野菜スープ

食材を大きめに切ることで、噛む回数が増え満足感が出るようにしました。

☆カレーマリネ

カレー粉を使用することで塩分量を減らしました。

☆苺のムースゼリー

ムースに苺を混ぜることで甘さを活かしつつ血糖値の上りにくい甘味料を使用しエネルギー・糖質量を抑えました。



運動実習会

平成30年6月30日(土)
於 松波総合病院南館MGHホール

「車椅子リレー」、「風船リレー」、「王様カードゲーム」

理学療法士 島田 淳平

去年好評頂いた運動実習会を第二弾として今年も開催しました。楽しみながら体を動かすことを目的に「車椅子リレー」、「風船リレー」、「王様カードゲーム」などを行いました。普段は一人で黙々とウォーキングやレジスタンストレーニングを行っている方が多いと思います。しかしそれだけでは辛くなったり、飽きてしまったりすることはないでしょうか？運動をするときにチームを作り競争することでコミュニケーションが生まれ、充実感、達成感、楽しさも感じられると思います。実際に運動実習会では大いに盛り上がり怪我なく楽しく運動することが出来ました。参加していただいた皆様からは久しぶりに楽しめたとの言葉を頂きました。みんなで運動する楽しさを知って頂けた運動実習会であったと思います。これを機に様々なイベントに参加し、自身の身体活動性を高め楽しく運動が続けられるようになって頂けたら幸いです。

