



すぎのこ通信

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2019年 6月発行

皆さんは、喫煙の害は十分に知っておられると思います。

我が国における疾病原因のトップは喫煙であり、毎年約13万人が喫煙が原因で死亡しているとのことです。肺がんなどのガンが全体の半分、3分の1は動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳卒中)、残りは呼吸器系疾患(慢性閉塞性肺疾患など)と報告されています。

さらに喫煙は周囲の方にも悪影響があり、いわゆる受動喫煙での死亡は年間1万5千人との報告もあります。喫煙者本人のみの問題では無く周囲にも迷惑が及ぶのです。

そのため、2018年までに世界55ヶ国で屋内での全面禁煙となり、我が国では来年のオリンピック開催までに喫煙規制が強化されると予想されます。

だから禁煙しようと思っておられる方は多いと思いますが、禁煙しようと思っても気持ちだけでは難しいのが現実です。なぜならニコチン依存状態となっているからで、計画的に(時には薬の助けを借りても)禁煙していくことが必要です。

禁煙しようと思う方、家族の中で禁煙を勧めたいと思っておられる方は、医師、看護師まで、遠慮なく御相談下さい。

(糖尿病協会月刊誌「さかえ」2019年3月号も参照ください) 小杉圭佑



5月31日は世界保健機関(WHO)が定める『世界禁煙デー』です。

タバコには健康を損なうさまざまなリスクがあるため、世界的な取り組みがなされています。また、自分でタバコを吸っていない人にも受動喫煙のリスクがあります。

喫煙は呼吸器疾患に悪影響があり、動脈硬化を促進させることはよく知られていますが糖尿病にも悪いことが報告されています。

米国で4500人を15年間追跡調査した結果、22%の喫煙者の血糖値が高くなりました。非喫煙者で受動喫煙がない人の異常は12%でしたが、非喫煙者で受動喫煙にさらされている人では17%が異常を示しました。また、受動喫煙のない非喫煙者が糖尿病となるリスクを1.0とすると、受動喫煙がある非喫煙者が糖尿病を発症するリスクは1.81倍、喫煙者の糖尿病の発症リスクは1.99倍であることが分かり、喫煙者ほどではありませんが、受動喫煙にさらされることも糖尿病のリスクになることが示されています。

最近では、加熱式タバコが登場しています。しかし、国立保健医療科学院の調査では、加熱式タバコからもニコチンやアンモニア、発がん物質が検出されています。

従来のタバコと同様に加熱式タバコも安全ではありません。

当院では禁煙外来で禁煙を希望する方のサポートをしています。

禁煙外来についてもお話をさせていただきます。この機会に禁煙しませんか？

医師・看護師まで御相談下さい。



2019年3月号 さかえより 看護師：藤井 あつこ

休診のお知らせ


7月13日(土)、8月15日(木)は休診させていただきます。

高齢者におけるレジスタンス運動

高齢化に伴う骨格筋量や筋力低下はADL（日常生活活動）の低下の原因となり得ます。糖尿病患者では筋量が同じでもそうでない人より筋力が低下しているといわれています。


高齢者になればなるほど、血糖値を低下させるためのレジスタンス運動とともに、ADLを保つ、あるいは有酸素運動を行う体を保つため（歩ける体を保つため）レジスタンス運動を行うことが大切です。下の図は自宅でできるレジスタンス運動です。

ゆっくりとしたリズムで行うと筋肉への負荷が高まり、効果が得られやすいです。




1.胸・肩

- 胸の高さで肘を90度に曲げます。
- 肘を後ろに引き、胸を張ります。
- 息を吐きながら背中を丸めて、両手を前に押し出します（肩甲骨を引き離します）。




2.背中

- 両手を上に伸ばします。
- 息を吐きながら肘を曲げていき、腕を下げます（肩甲骨を動かします）。



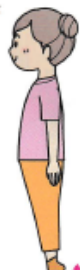
3.もも・お尻

- 椅子の前で脚を少し広めに開き、膝、爪先を真っすぐにして立ちます。
- お尻を後ろに突き出ししながら、膝を曲げていきます。
- 椅子に座る少し手前で止まります。



4.すね

- 椅子に少し浅めに座ります。
- 爪先を天井に向けてるように上げていきます（すねが固くなります）。



5.ふくらはぎ

- 脚を少し広めに開いて立ちます（椅子の背に手をつけてもOKです）。
- ゆっくりかかとを上げていき、爪先立ちになります（母指球にしっかり体重を乗せます）。

★使用している部位を意識して行いましょう。

★反動はつげずに、ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

★回数は10回から始め、慣れてきたら15回まで増やしましょう。

★1日1セット（10～15回）から始め、慣れてきたらセット数を増やしましょう。朝・昼・夕と時間を変えるのもよいでしょう。

★無理のない程度で徐々に増やしましょう。

2016年12月号さかえより 管理栄養士 今藤祥子

作ってみよう ～小腹が空いたときに最適～

<<カリカリアーモンド>>

- ・ローストアーモンド（無塩）65g
- ・人工甘味料（今回はラカント使用）大きじ1（18g）
- ・水 小さじ2（9cc）
- ・シナモン 適量

<<作り方>>

- ① 甘味料とシナモンと水を鍋に入れる。
- ② ①が溶けるまで弱火にかける。
- ③ 完全に溶けてからアーモンドを入れ、煮詰める
- ④ クッキングシートに広げて冷まし、シナモンをお好みで適量振りかける。



アーモンドはオレイン酸、ビタミンE、食物繊維を含む食品です。間食は1日80kcalまでを目安とするので、1日13粒（80kcal）まで食べることができます。カリカリとした食感なので良くかんでゆっくり食べることで、満足と満腹を感じることに繋がります。

人工甘味料で糖質は大幅にカットできますが、間食は適量を楽しみましょう。

管理栄養士 今藤 祥子

すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております。「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことで当院患者会である「すぎのこ会」にご入会頂くと、特典として毎号お渡し致します。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970