



すぎのこ通信 秋号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2021年9月発行

スポーツの秋を楽しみましょう

新型コロナ感染拡大の中、真夏の東京オリンピックも無事(?)終わりました。頑張って競技している若者たちを観て、運動をしようと思っておられる方もあるでしょう。

今回は運動について少し解説させていただきます。

運動には、有酸素運動、レジスタンストレーニング(筋トレ)などがあり、それぞれを組み合わせることでバランスの良い運動になります。有酸素運動の代表は早歩き、ジョギングなどですが、週に3回以上、週150分以上が望ましいとされています。筋トレは、週2-3日が望ましく、腕立て伏せ、スクワット、腹筋などですが、腰痛のある方、血圧の高い方などは、無理しないことが必要です。

早歩きはどこでも簡単に出来る運動であり、私もほぼ毎朝、実行しています。1分間歩数は100歩で、1万歩は100分間となりますので、毎日1万歩はハードルがかなり高いと言えます。1日30分間でも開始して継続することが大切です。

有酸素運動



筋トレ



(文責；小杉圭右)

高血圧症

全身の様々な臓器に酸素や栄養分の豊富な血液を送る必要があり、その原動力は心臓(ポンプ)です。全身に血液を送り出すとき血管(動脈)の壁に加わる圧力を血圧といいます。心臓が収縮して血液を大動脈に送り出すときに動脈壁に加わる圧力値が『収縮期血圧』収縮した心臓が元に戻り動脈壁への圧力が最も低くなるときの圧力値が『拡張期血圧』です。

動脈の壁は若いころはしなやかで弾力性がありますが、加齢とともに厚く硬くなり高血圧を引き起こします。高血圧の怖いところは初期には全く症状もなく経過することです。血管壁(動脈壁)に高い圧がかかり続けることにより血管壁が障害を受け、全身にある動脈の至る所に障害が出て心筋梗塞や脳卒中、腎臓病、動脈瘤などの致死的合併症を引き起こします。

高血圧の原因には食塩の多い食生活、肥満、喫煙、寒冷、遺伝的要因など様々なものがありますが、その一つに高血糖があります。血液の浸透圧が高くなり水分が血管内に取り込まれたり、腎臓からの水分吸収が増加し、循環血液量が増えることで血圧が上昇します。更には糖尿病腎症を合併すると腎臓から血圧を上昇させるホルモンが過剰に分泌され血圧が上がってしまいます。

寒くなると血圧上昇を起こしやすくなります。今のうちにまずは塩分を控えて、節酒、禁煙(受動喫煙の防止)し、体重を増やさないよう、強すぎない適度な運動習慣を継続できる範囲内で行っていくことが、降圧につながるかと思います。

(さかえ 2018年5月号より 臨床検査技師 梅協和歌子)



歯を大切に

「食欲の秋」になってまいりました。おいしい物を食べるには歯の健康が大切ですが、歯は大丈夫ですか？

糖尿病の人はむし歯や歯周病になりやすいと言われています。歯の病気になると噛む回数が減って満腹感を得られずに食べすぎたり、柔らかい炭水化物のようなものをよく食べたりするようになります。すると糖尿病のコントロールが悪くなるという負のループを起こしてしまいます。

歯の健康を守るためには歯磨きが大切です。「フッ化物」が入っている歯磨き粉やマウスウォッシュを使うのも良いです。フッ化物は歯を丈夫にしたりむし歯の進行を抑えたりする効果があります。毎食後と就寝前、しっかりと歯磨きをしましょう。

また、定期的な歯科受診も大切です。むし歯を早期発見し、適切な治療を受けて、長く自分の歯で食事が摂れるようにしましょう。

(さかえ 2019 年 10 月号より 看護師 熊谷侑子)

糖尿病とビタミン ～動脈硬化予防に有用な抗酸化ビタミンとは？～

血管が劣化する動脈硬化の予防には良い食習慣と運動習慣が重要で、栄養素の中では脂肪酸の摂り方に深く関わりがあることはご存じのとおりです。(詳しくはさかえ 2021 年 2 月号、血管保護の重要性の記事をご参照ください。)

また抗酸化ビタミンのビタミン E・C を積極的にとることで、動脈硬化を引き起こしやすくする過酸化脂質の生成を抑えることが知られています。今回はビタミン E・C と糖尿病の関係、また実際に含まれる食品についてご紹介します。

	ビタミンC	ビタミンE
主な役割	●抗酸化作用(ビタミンCとEが協調して働く) ●コラーゲンの生成 ●鉄の吸収を助ける ●酸化されたビタミンEを元に戻す	●過酸化脂質の生成を抑える ●生殖作用と関連
糖尿病との関係	●動脈硬化予防(血管保護・合併症の予防) ●糖尿病がない人に比べ尿中に多く排泄され、血中濃度が低いという報告がある	●インスリン抵抗性の改善 ●ビタミンEの摂取量が多いと2型糖尿病の発症リスクが低いという報告がある
主な摂取源	果物類 野菜類 芋類など 	緑黄色野菜 魚介類 植物油 種実類 アボカドなど 

(さかえ 2020 年 12 月号より 管理栄養士 田中治子)

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す。「すぎのこ会(当クリニックの患者会)」会員の方に、毎号お渡ししております。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