



すぎのこ通信 夏号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2023年7月発行

糖尿病教室を開催して

6月22日(木)の午後、コロナ禍でしばらく延期していた糖尿病教室を当院待合室で開催しました。手狭であり、何名かの参加希望の方はお断りすることになり申し訳ありませんでした。

開会挨拶で参加者を紹介し、岡村香織医師(次男の嫁)による講演となりましたが、世界の糖尿病患者数、糖尿病の原因としてインスリン不足、抵抗性があること、合併症、治療法などと幅広い話でした。



その後、田中栄養士によるバランスの良い食事を規則正しく摂取することの大切さ、とくにタンパク質不足にならないことが大事であることなどの話がありました。

最後に皆さんからの質問などがありましたが、時間の都合上、十分にお答えすることが出来ず、反省しています。次回は、もう少し余裕のある形で開催したいと思っています。(小杉圭右)



健康寿命を延ばしましょう

皆さんは「何歳まで生きたい、生きられるか」と考えたことはありますか?ただ長生きするだけでなく健康で長生きできること、すなわち『健康寿命』が大切です。(『健康寿命』とは健康の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します。)わが国の健康寿命は、2016年は男性72.14歳、女性74.79歳と報告されています。では実際に健康寿命を延ばすにはどうすればいいのでしょうか。

「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言(第一次)」を紹介します。

① 喫煙・受動喫煙	●たばこは吸わない ●他人のたばこの煙を避ける
② 飲酒	●節酒する 飲むなら節度のある飲酒を心掛ける
③ 食事	●年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏りすぎないバランスの良い食事を心掛ける
④ 体格	●やせすぎない、太りすぎない ●ライフステージに応じた適正体重を維持する
⑤ 身体活動	●日ごろから活発な身体活動を心掛ける
⑥ 心理社会的要因	●心理社会的ストレスを回避する ●社会関係を保つ ●睡眠時間を確保し睡眠の質を向上させる
⑦ 感染症	●肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受ける ●インフルエンザ、肺炎球菌、带状疱疹(ほうしん)を予防する
⑧ 健診・検診の受診と 口腔ケア	●定期的に検診を・適切に受診する ●口腔内を健康に保つ
⑨ 成育歴・育児歴	●出産後初期はなるべく母乳を与える ●妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、巨大児出産経験のある人は将来の疾患に注意

普段から上記の健康寿命延伸のポイントに心がけて元気で長生きを目指しましょう。

(さかえ 2022年1月号より 看護師 小野明美)

血管保護の重要性

血管が劣化する一番の原因は動脈硬化です。

血管の中でも動脈は身体の隅々まで血液を送るパイプの役割をしていますが血液の通り道が劣化したり狭くなったりあるいは詰まると全身の組織、臓器にさまざまな悪影響を及ぼします。

高血糖や高血圧、感染症などで血管の内部が傷つけられと血液中の白血球（単球）が血管内部の細胞にくっつき「マクロファージ（貪食細胞）」という体内に入り込んでいる異物を食べる細胞となります。このマクロファージが血液中の脂質成分を取り込んで血管内部を厚くしていきます。さらに時間の経過とともにマクロファージ自体も壊れプラークという山のように出っ張った状態になります。このプラークは柔らかいため血圧上昇などの刺激を受けて崩壊、血流によって脳や心臓の血管に詰まってしまい脳梗塞や心筋梗塞が起こります。

年齢や病気にかかわらず内皮細胞の機能が保たれていれば血管の老化は防ぐことができるといわれています。内皮細胞を元気に保つには薬による治療だけではなく良い運動習慣（程よく汗をかく程度の運動）と食習慣が必須です。塩分の取り過ぎは血圧を上げるだけではなく血管にダメージを与え動脈硬化を進行させる原因となります。青魚で不飽和脂肪酸を多くとり野菜から食物繊維やビタミン、ミネラルを摂るように心がけてください。

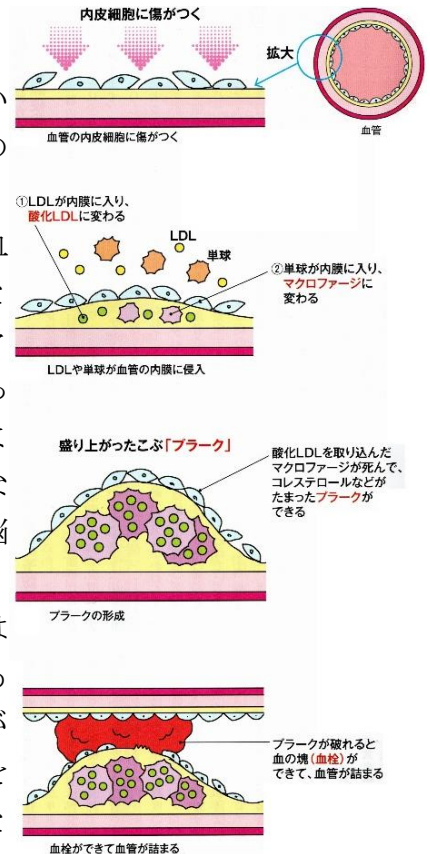


図 さかえ 2021 年 2 月号 P7 より

（さかえ 2021 年 2 月号より 臨床検査技師 梅協和歌子）

亜鉛と糖尿病

亜鉛は成人の体内に約 2 g 含まれ、筋肉、骨、皮膚、肝臓、すい臓、前立腺など多くの臓器に存在し、たんぱく質の合成に関わる酵素の材料として使われます。骨の成長や肝臓、腎臓、インスリンを作るすい臓など、新しい細胞が作られる組織や器官では必須のミネラルです。皮膚や爪、髪の毛を健やかに保ち、味覚を感じる味細胞の新陳代謝に不可欠な栄養素で、不足すると皮膚炎、脱毛、味覚障害などを引き起こします。

日本人の食事摂取基準に示される亜鉛の 1 日の摂取推奨量は男性 11mg、女性 8mg ですが、令和元年国民健康・栄養調査では摂取量の平均値が男性 9.2mg、女性 7.7mg と男女ともに不足しています。

2 型糖尿病において亜鉛を十分に摂ると空腹時血糖値、ヘモグロビン A1c、血清コレステロールの値が低下することが報告されている一方で、高血糖になると亜鉛の尿への排泄量が増え、血清亜鉛の値が低下することが知られています。つまり亜鉛が不足する恐れがあるので、食事などからしっかり補うように心がけましょう。

亜鉛は魚介・肉・種実・穀類など多くの食品に含まれ、中でも牡蠣、するめ、えび、牛肉、卵、チーズ、凍り豆腐、納豆、そらまめ、切干大根、アーモンド、カシューナッツ、落花生などに多く含まれています。

（さかえ 2022 年 8 月号より 管理栄養士 田中治子）



	目安量	重量 g	亜鉛 mg	エネルギー kcal	炭水化物 g
牡蠣(生)	1ヶ	20	2.80	11.6	1.0
するめ	5片	10	0.54	30.4	0.0
海老(ブラックタイガー)	1尾	30	0.42	23.1	0.1
和牛肉(かた 赤肉)	60g	60	3.42	109.8	0.2
鶏卵	1ヶ	50	0.55	71.0	0.2
6Pプロセスチーズ	1ヶ	20	0.64	62.6	0.3
凍り豆腐	1ヶ	16.5	0.86	81.8	0.7
納豆	1P	40	0.76	76.0	4.8
切干大根(乾)	煮物1人分	10	0.21	28.0	7.0
そらまめ(ゆで)	5粒	20	0.38	20.6	3.4
アーモンド(フライ)	10粒	10	0.31	62.6	1.8
カシューナッツ(フライ)	10粒	15	0.81	88.7	4.0
落花生(いり)	15粒	10	0.30	61.3	2.1

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