



すぎのこ通信

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

年末年始号

2023年12月発行



体重減量が期待できる糖尿病治療薬

肥満を伴う糖尿病の方では、体重を減らすことがとても大切であることは言うまでもありません。しかし、体重を減らすことは容易ではなく、苦勞されておられる方が多いのが現状です。今回は、糖尿病治療薬でも、血糖とともに体重も是正できる薬があり、ご紹介したいと思います。

一つは尿に糖を排泄させて血糖を下げる薬（SGLT2阻害剤）です。ブドウ糖1gは4カロリーなので尿糖50gが排泄されれば、200カロリーの負になり、体重も減ります。この薬剤は腎機能、心機能を保つためにも有効であることが認められ、糖尿病のみならず、腎臓、心臓などの疾患でも保険適用となっています。ただし、尿路、性器感染を起こしやすいなどの副作用があり、必ず医師の管理下で服用ください。

またインスリンを分泌させる消化管ホルモン（GLP-1、GIPと呼ばれる。天然では直ぐに分解・消失する）を、分解されにくい形にしたGLP-1受容体作動薬やGIP/GLP-1受容体作動薬は、インスリン分泌作用のみならず、食欲を抑制する作用もあり、肥満を伴う糖尿病では、体重を減らし、血糖改善も期待できます。これらは注射薬しかありませんでしたが、最近、飲み薬も利用できるようになりました。我が国では糖尿病疾患にしか保険適用はありませんが、将来、肥満にも適用が拡大される可能性があります。

これらで体重を減らすことは出来ますが、筋肉量を保ち、脂肪量のみを減らすことが大切です。そのためには適度な運動を続けることが必要です。梅脇検査技師の項を参照ください。（小杉圭右）



筋肉を増やそう

私たちの筋肉は日々作ったり壊されたり（筋たんぱくの合成と分解）を繰り返しています。

加齢や疾病に伴い、成長ホルモンや性ホルモンなどの減少、運動量の減少、食事量（特にたんぱく質）の減少などが関係し筋肉量が減りやすくなります。筋肉が衰えることで、立ち座り動作や階段昇降など日常生活に支障を来すことになります。

筋力を強化するポイント3点

① 負荷量だけでなく反復回数も重要

現実的に負荷量を高めた運動はさまざまなリスクを伴うため一人で実施することはお勧めできません。反復回数を増やすことで補うことが可能です。

② 継続する

獲得した筋力は永続的に継続されるわけではなく、比較的短期間で効果は消失してしまいます。

③ たんぱく質の摂取

徐々に食が細くなり十分なたんぱく質の摂取が行えていない場合があります。特に簡素になりがちな朝食時のたんぱく質摂取を意識するようにしましょう。

日に日に筋力が強くなる、見る見る筋肉が大きくなっていくというような変化を期待することは難しいですが、継続することで少しずつ変化が現れるはずで、筋肉を減らさないことは健康寿命の延伸に必要な要素です。（さかえ 2020年7月号より 臨床検査技師 梅脇和歌子）



❄️ 糖尿病療養指導士の紹介 ❄️

11月14日は【世界糖尿病デー】です。糖尿病の早期発見と治療継続の意を込めて全国各地の名所が、ブルーに点灯されます。この機会に生活習慣について考えてみませんか。



当院では糖尿病療養指導士が5人在籍しています。糖尿療養指導士とは、糖尿病専門医の下で糖尿病専門の資格を持つスタッフのことです。「患者さんが病気を自己管理できること」をモットーに患者さんのあらゆる糖尿病関連の相談をさせていただいています。糖尿病は初期には自覚症状がほとんどありません。“糖尿の気がする”と言われたことのある人もいらっしゃるでしょう。

糖尿病は生活習慣を少し変えるだけで予防が可能といわれています。私たちは糖尿病の予防や合併症の進行を抑制し、患者さん個々のライフスタイルに合わせた生活習慣の改善を一緒に考えています。その他にも糖尿病教室を開催したり、血糖関連の器具の紹介やインスリン注射指導をしたり、フットケアなどを実施しています。それ以外にも学会や勉強会に参加して常に新しい知識を習得し、日々研鑽につとめています。

例えば、『海外旅行に行きたいけれどどうしたらいい?』『検査結果の値について知りたい』『インスリン注射は抵抗がある』『先生には聞きづらいんだけど』…などの相談や、糖尿病とは理解していても、様々な理由から治療を継続できなかつたり、気持ちや行動がついていかなかつたりとそんな心の葛藤などにも一緒に考えて私たちが成長していけたらと考えています。糖尿病を抱える皆さんが、ハッピーな糖尿病 life を過ごせるよう、何でも気軽に私たちにご相談くださいね。(看護師 山田めぐみ)



山田めぐみ



📖 ビタミンD 📖

ビタミンDは健康な骨の維持に必要な栄養素として知られていますが、血中や筋肉のカルシウム濃度を調節し、筋肉の収縮や神経の伝達にも関係しています。また最近では免疫機能に関係していることが報告されています。

ビタミンDの摂取基準は18歳以上の男女ともに8.5 μg/日です。紫外線を浴びて皮膚で作ることができますが、日照時間が短くなる秋・冬は食品から摂取できるように心がけましょう。

皮膚から…



食物から…

ビタミンDを多く含む食品は限られており、魚類・卵類・きのこ類に含まれ、野菜や芋類にはほとんど含まれません。日本人は摂取量の8割程度を魚類から摂取しています。また脂溶性のビタミンのため、油脂と一緒に摂取すると吸収がよくなります。

ビタミンDは不足しがちな栄養素のひとつですが、過剰に摂取すると血液中のカルシウム濃度を上昇させ、健康障害を引き起こします。サプリメントの乱用は避けましょう。(さかえ 2020年12月号より 管理栄養士 田中治子)

食品成分	重量 (g)	目安量	ビタミンD (μg)
べにざけ/生	80		26.4
ぎんざけ/生	80	切り身	12.0
たいせiyousake/生	80	1枚	6.6
うなぎ/生	80		14.4
さんま/生	80	中1匹	12.8
まがれい/生	80		10.4
たいせiyousaba/生	80	切り身	8.0
かつお/秋獲り/生	80	1枚	7.2
まあじ生	80		7.1
鶏卵/全卵/生	60	1個	2.3
イクラ	20	大さじ 山盛り1杯	8.8
きくらげ/ゆで	30		2.6
まいたけ/生	30		1.5
干しいたけ/乾	8	2個	1.4

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