

糖尿病教室

Info 1

申込
不要

- ・開催日時：2016年11月15日(火) 14時～15時(開場13時30分)
- ・内容：「感染症について」・「あなたの足は大丈夫？～糖尿病とフットケア～」
講師：医師・看護師
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：お申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

第19回膠原病・リウマチ教室

Info 2

要申込

- ・開催日時：2017年2月18日(土) 14時～16時(開場13時30分)
- ・内容：「膠原病診療に対する素朴な疑問を解決します」
講師：膠原病リウマチセンター 医師：阿部 京介・泉 真祐子
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：平日17時までに病院代表 078-261-6711 へお電話ください。
担当：膠原病リウマチセンター 西田・辻村

Medical News

2016年11月
Vol.113

Shinko
Hospital

Contents

※特集：糖尿病・代謝内科
「世界糖尿病デー」

※information
・糖尿病教室
・第19回膠原病・リウマチ教室

※ヘルシーレシピ
「おからグラタンinパプリカ」

神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して、
皆様に愛される病院を目指します。

基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、
安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、
プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、
地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、
切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かな
スタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL：078-261-6711 (代表)
FAX：078-261-6726
URL：http://www.shinkohp.or.jp/
発行責任者：病院長 東山 洋
編集責任者：神鋼記念病院
広報委員長 山神 和彦

健康教室などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

検索

<http://www.shinkohp.or.jp/>

ご自由
にお持ち帰
りください

FREE
PAPER

[特集 糖尿病・代謝内科]

world diabetes day
14 November

世界糖尿病デー world diabetes day

神鋼記念病院
Medical News
2016

11

糖尿病代謝内科 科長 竹田 章彦
AKIHIKO TAKEDA

平成12年に名古屋市立大学を卒業。医学博士。日本内科学会認定
医・指導医、日本内科学会総合内科専門医、日本糖尿病学会専門
医・指導医などの資格を持つ。日本静脈経腸学会TNT研修終了。

01 11月14日は世界糖尿病デー

秋も深まって参りましたが、皆様いかがお過ごし
でしょうか？読書の秋、スポーツの秋、食欲の
秋、人それぞれ様々な秋があると思いますが、
11月には我々にとって非常に大事な秋
があります。それは糖尿病の秋です。11
月14日は「世界糖尿病デー」になって
おり、この日に合わせて、昨年から院
内でもイベントを開催しています。

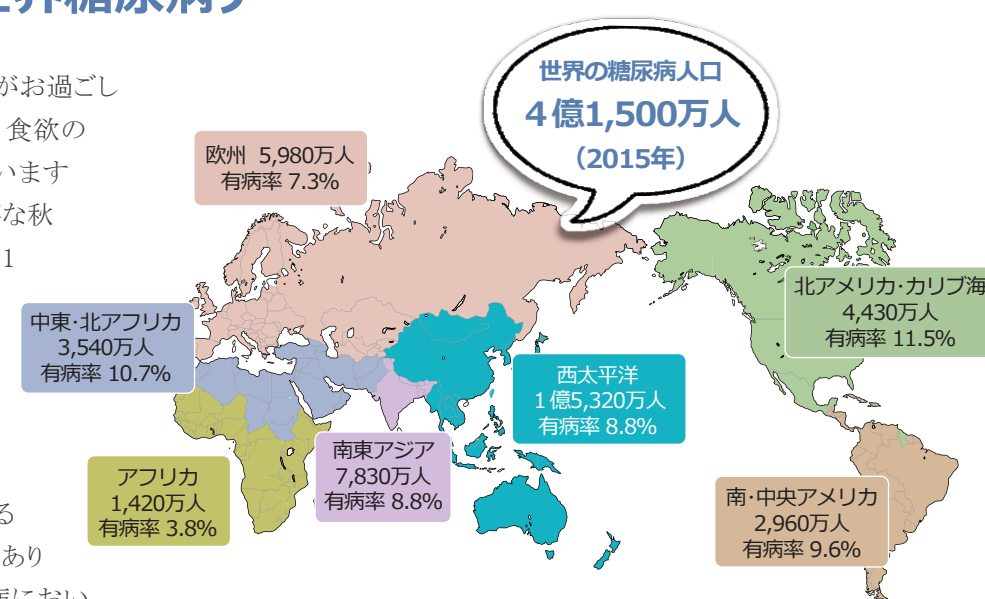
ご存じのとおり、日本だけではなく世
界中で糖尿病は増加しており、現時点
で4億人以上の患者さんが存在している
と報告されています。しかし、これだけあり
ふれた疾患であるのに、特に2型糖尿病におい
ては、初期段階では無症状であることから、受診や治
療が遅れ、重症化することが問題になっています。また1型糖
尿病では認知度の低さから、差別や疎外があることも否定で
きません。そのため世間の全ての方々に、糖尿病に関する正
しい認識を持ってもらうため、今年も院内でイベントを開催し
たいと思っています。

世界糖尿病デー in 神鋼記念病院

- 日時：11月14日(月)～18日(金)
午前11時～午後1時
- 場所：病院2階 玄関ロビー

血糖測定イベント・体操教室・糖尿病発症危険
度チェックなどの日替わりイベントや、食品
模型・糖尿病についての展示を行います。

world diabetes day
14 November



出典：IDF Diabetes Atlas 2015 (国際糖尿病連合) 改編



世界保健デーのキャンペーンロゴ “Beat Diabetes!” (糖尿病に負けるな!!)

特に今年はWHO(世界保健機関)も、世界保健デー(4月7日)のテーマに「糖尿病」を取り上げ、「Beat Diabetes!»(糖尿病に負けるな!という意味)をスローガンにしています。我々も今年は昨年よりも規模を拡大し、11月14日から18日までの5日間を、「糖尿病週間」として捉え、院内で様々なイベントを行う予定です。昨年の血糖測定やパンフレット配布に加え、健康相談・体操教室・糖尿病発症危険度チェックなどを予定していますので、是非とも気軽にお立ち寄り下さい。

糖尿病は「教育の病気」とも呼ばれ、疾患に関する知識が増えれば増えるほど、管理しやすくなります。糖尿病のことをどんどん知って頂いて、「糖尿病に負けない」体制を作るようにしましょう。

ヘルシーレシピ — Healthy Recipe —

管理栄養士 高松 恵里

おからグラタン in パプリカ

おからは、大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際の絞りかすですが、食物繊維やカルシウムを多く含み、たんぱく質にも富んだ食材です。

食物繊維は血糖値上昇抑制作用、血中のコレステロール上昇を防ぐ作用、肥満予防、生活習慣病の予防、また、健康保持のために毎日の食事で不足しない様に摂りたい栄養素のひとつです。今回は、小麦粉の代わりにおからを使用し、カロリーを抑えたグラタンをご紹介します。



作り方

2人分の材料

- ① パプリカの上から1cm程の所を平行に切り、へたは飾り用で置いておく。種を取って洗い、軽くラップをして電子レンジで600W・30秒加熱し、あら熱を取っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、しめじは石突きを取りほぐし、小松菜は2cmに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱、しめじ、小松菜を炒め、コンソメを入れる。
- ④ 火を止めて、おから、牛乳、卵を入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ パプリカにおからソースを入れ、上からチーズをかける。
- ⑥ オーブントースターで、1200W・5分程焼く。
- ⑦ 飾り用のへたと一緒にお皿に盛りつけて完成。

- | | |
|----------|--------------|
| ・パプリカ | 2個 |
| ・オリーブ油 | 4g (小さじ1) |
| ・玉ねぎ | 50g (1/4個) |
| ・しめじ | 45g (1/4パック) |
| ・小松菜 | 40g (2束) |
| ・コンソメ | 5g (小さじ1.5) |
| ・おから(生)※ | 80g |
| ・牛乳 | 70ml |
| ・卵 | 1個 |
| ・塩・こしょう | 少々 |
| ・とろけるチーズ | 15g |

※おからパウダーを使用する場合は
大さじ3+水60cc

【1人分栄養量】209kcal
脂質10.6g、たんぱく質10.9g、食物繊維7.4g (1日必要量：男性20g以上/女性18g以上)、塩分1.3g

02 高齢者の糖尿病について

高齢者と若年者の糖尿病には違いがある!?

毎年5月に日本糖尿病学会年次学術集會が開催され、色々なトピックスが発表されますが、数あるトピックスの中に、「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」がありました。御存じのとおり、日本は世界を代表する長寿大国です。高齢者人口の増加により、「高齢者糖尿病」が非常に増加していますが、「高齢者糖尿病」には若年者糖尿病とは異なる、いくつかの特徴があります(右表参照)。

つまり、「高齢者糖尿病」を若年者糖尿病と同等に扱ってはいけないということで、「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」に関するガイドラインが発表されました。骨子は、①患者さんの特徴・健康状態をよく吟味してから目標値を決定すること、②低血糖を起こしやすい薬剤を使用しているか否かで目標値を変更することでした。また、②の低血糖を起こしやすい薬剤を使用している場合には、HbA1c値*の下限值(これよりも下げてはいけないという限界値)が設定されたのも、新しい点です。

高齢者糖尿病の特徴

- ① 加齢による体組成の変化や臓器機能の変化が病態に關与する。
- ② 低血糖に対する反応が異なり、低血糖に対する脆弱性を持っている。
- ③ 無症候性を含めた動脈硬化性疾患が多い。
- ④ 認知機能などの心身の機能低下や老年症候群が多い。
- ⑤ 社会・経済状況の悪化があるために、若い人の糖尿病と異なる治療の考え方が必要である。
(ココに注意！高齢者の糖尿病；羊土社)

※HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) とは…

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結びついたもので、過去1～2ヶ月の血糖状態を把握できる数値です。



患者さん一人ひとりの特徴や健康状態をよく吟味する

このガイドラインが発表された背景には、高齢者糖尿病が増加しているということ以外にも、様々な理由があります。

1つ目は、「高齢者の多様性」です。一言で「高齢者」と言っても、実に多様な集団で、若年者と変わらないくらい「元気な高齢者」もいれば、年相応にもしくはそれ以上に「弱っている高齢者」もいます。「患者さんの特徴・健康状態をよく吟味してから」というのはそういう意味です。

具体的には、認知症があるかどうか、ADL(Activity of daily life; 生活活動度)が低下しているかどうかで、カテゴリー区分することになりました。つまり、活動的で若年者と同じくらい元気な場合は、HbA1cの目標値も若年者と同様で良いが、認知症がある場合や、他の疾患で機能障害がある場

患者の特徴・健康状態	カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ		カテゴリーⅢ	
	①認知機能が正常である かつ ②食事や排せつ、入浴などの日常生活動作が可能 (ADL自立)		①軽度認知障害 ～軽度認知症である または ②手段的ADLが低下しているが、日常生活動作は可能		①中等度以上の認知症である または ②日常生活動作が困難である または ③多くの併存疾患や機能障害がある	

重症低血糖が危惧される薬剤の使用 (インスリン製剤、SU薬、グリニド薬等)	なし	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

糖尿病治療ガイド2016-2017 改編

- ・ADL (日常生活動作) とは…食事や排泄、移動、入浴等の基本的な行動をさします。
- ・手段的ADLとは……………買い物や洗濯、掃除等、金銭管理や外出して乗り物に乗るなど、ADLよりも高次の動作をさします。



合は、HbA1cの目標値を高く設定するということです。

また、糖尿病治療というものは、患者さんに対して食事制限など、色々な負担を強いる傾向があります。「余命」というのも重要な因子で、長期生存が期待できないような状態にある場合は、さらに個別の対応が必要になります。また、そ

思っているよりも怖い「低血糖」

2つ目は、「低血糖の害」です。糖尿病治療における代表的な副作用が低血糖です。通常、血糖が70mg/dl以下になると、冷や汗・震え・気分不良などの低血糖症状が出現しますが、ブドウ糖を摂取するなど、適切な処置を行えばすぐに消失します。しかし、高齢者の場合これらの自覚症状に気づかず(無症候性低血糖)、結果として血糖がさらに低下して、意識障害や昏睡などの重篤な症状が出てから初めて周囲の人が気づくというケースが多いのです。また、昏睡までに至らずとも、上記の「無症候性低血糖」を繰り返し

れ程重篤でない場合にも、「人生の楽しみの部分」を残しておくことも非常に重要で、患者さんの負担やQOL(quality of life; 生活の質)のことを考えながら目標設定していくことになります。

起こしていると、認知症が進行しやすくなったり、交感神経の興奮・血圧上昇を介し、心筋梗塞や脳卒中などの大血管障害を起こしやすくなったりとも言われています。

「低血糖」というのは従来考えられていたよりも、「害」が大きいということが分かってきたのです。ですから特にSU薬(アマリール®、ダオニール®, オイグルコン®など)やインスリン製剤を使用している場合には、特に低血糖が起こりやすいので、HbA1cの目標値に下限値を設定し高めに設定することで、少しでも低血糖を予防しようという訳です。

03 糖尿病領域にこそ個別化医療を

糖尿病治療において、高齢者だけでなく若年者の場合にも「個別対応」は重要です。なぜなら「糖尿病」という病気は非常に多様で、それぞれの患者さんでタイプが異なるからです。また、病型(病気のタイプ)が異なるだけでなく、それ以前に患者さんの状況・性格・考え方も異なります。最近つとに「個別化医療」が重要であるということが言われていますが、この糖尿病領域こそ、「個別化医療」を実践しやすい領域ではないかと我々は考えています。「まるでお召し物をあつらえるかのように」治療計画を提示し、患者さんに接することができればどんなに良いだろうと思っています。

また、糖尿病治療の最終目標は、「血糖を正常化すること」や「糖尿病合併症を抑制すること」ではありません。「健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持、健康な人と変わらない寿命の確保」です。つまり治療途上で起こってくるかもしれない、「がんの発生」や「心の問題」にも目を向け、それらを未然に防いでいくことも重要であるということです。



健康な人と変わらない、日常生活の質(QOL)の維持、健康な人と変わらない寿命の確保

がん検診



メンタルヘルス



糖尿病細小血管合併症(網膜症・腎症・神経障害)および動脈硬化性疾患(虚血性心疾患・脳血管障害・閉塞性動脈硬化症)の発症・進展の阻止

血糖、体重、血圧、血清脂質の良好なコントロール状態の維持

糖尿病治療の目的