



# 糖尿病友の会「せきれい」会報



平成21年1巻（通算4号）

発行日：平成21年4月1日

## 鷹の子病院

### 第4回「せきれい」総会 特別講演の報告 テーマ『糖尿病と脳血管障害』

鷹の子病院 脳神経外科部長 貞本 泰孝

脳卒中は急性期の脳血管障害の総称で、主に脳に血液を送る血管が詰まって起こる脳梗塞と、血管が裂けて起こる脳出血とがあります。

日本では1970年をピークに死亡率が下がりましたが、現在も死亡原因の第3位で、寝たきりなどの後遺症も多く怖い病気の一つです。最近は脳だけでなく心臓などを含めて全身の血管障害の一部として考えるようになってきました。

脳は一度傷つくと、ほとんど元に戻りません。そのため脳卒中では予防がとても大切です。

脳に血液を送る血管には比較的太いものから細いものまで種類が多く、一口に脳卒中と言っても次のような多くの種類があります。

#### 血管合併症の増加

##### 【死亡率】

- 脳血管疾患、心疾患など生活習慣のかかわる疾患が死亡原因の上位を占めています

##### 【年齢】

- 年齢が高くなるほど血管合併症のリスクが増加します

##### 【脳卒中】

- 脳卒中のうち、脳内出血は減り、脳梗塞が増えています
- 脳卒中は入院日数が長く負担となります

##### 【脂質異常症】

- 総コレステロールが高いほど、血管合併症のリスクが増加します
- HDLコレステロールが低いほど、血管合併症のリスクが増加します

##### 【高血圧】

- 血圧の高さに応じて血管合併症のリスクは増加します

##### 【糖尿病】

- 糖尿病は血管合併症のリスクを増加させます

##### 【喫煙】

- 喫煙は血管合併症のリスクを増加させます

##### 【肥満】

- 肥満は血管合併症のリスクを増加させます



1. 脳梗塞：脳に血液を送る血管が詰まって起きる病気です。血管の種類や詰まり方によって脳梗塞にも種類があります。

a. アテローム血栓性脳梗塞：頸や脳の中の比較的太い血管の壁が動脈硬化で厚くなるのが原因です。壁の一部に切れ目が出来て突然血管が詰まる場合と、厚くなった壁の一部が剥がれて血管を詰まらせる場合と、血管が詰まりかけたため徐々に脳の血液の流れが悪

くなり脳梗塞が出来る場合とがあります。

b. ラクナ梗塞：脳の中心部の細い血管が動脈硬化で傷み詰まって起きます。傷んだ血管が裂けて脳出血を生じることもあります。

c. 心原性脳塞栓症：不整脈で心臓の中に出来た血の固まりが飛び、脳や頸の血管を詰まらせて起きます。

2. 脳出血：先ほどのラクナ梗塞と同様、主に脳の細い血管が動脈硬化で傷み、裂けて出来ます。

いずれの脳卒中もその原因の大部分は動脈硬化です。動脈硬化を起こす病気の中でも、特に高血圧症が脳卒中の原因の約6割と多く、ついで糖尿病が約2割、脂質異常症が約2割とされています。

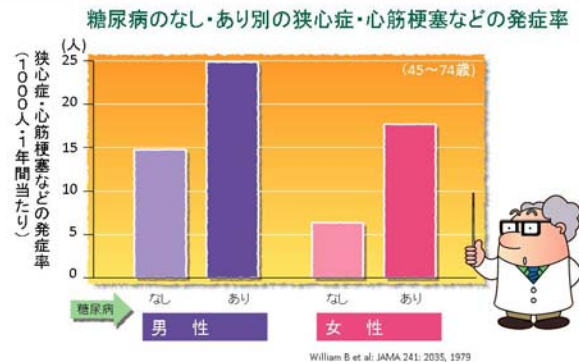
糖尿病の患者さんでは高血圧症や脂質異常症を合併している方が多く注意が必要です。



### 脂質異常症・高血圧・糖尿病に関する死因が高い割合



### 糖尿病は血管合併症のリスクを増加させます

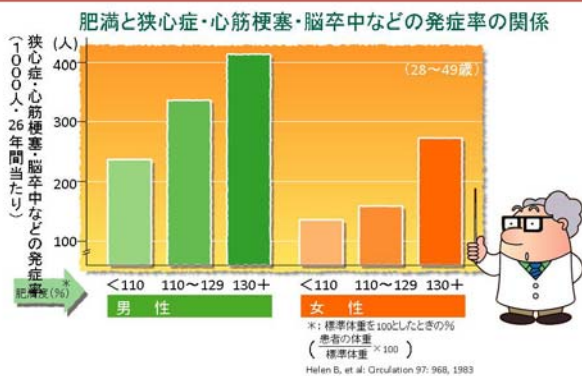


心筋梗塞予防ではいわゆる血がサラサラになることも重要ですが、脳卒中には脳出血もあるため、脳卒中予防では高血圧治療が一番大切と考えられています。

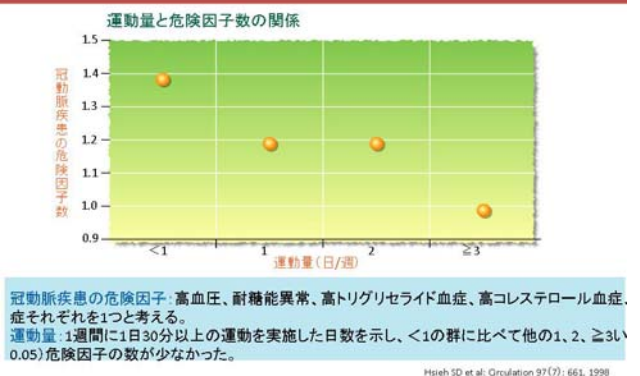
脳卒中は後遺症や命の危険がある怖い病気です。脳卒中そのものを直す治療法はほとんど無く予防が大切です。先に(平成20年第1巻第3号)、榎本先生が書かれたように、ご自分の血管を守り、脳卒中や心筋梗塞を予防するためには、血糖値と共に血圧やコレステロール値も下げることが大切です。そのためには食事療法を中心とした自己管理が重要です。

当院では、糖尿病の合併症や動脈硬化を調べる検査機器を導入していますし、また栄養指導を受けることもできます。関心のある方は、お気軽に主治医、スタッフに相談し、定期的な合併症チェックを受けましょう。

### 肥満は血管合併症のリスクを増加させます



### 運動により動脈硬化のリスクが下がることが証明されています



## 第4回 「せきれい」総会 糖尿病体操の報告

### テーマ『運動の目的と運動実施上のポイント』

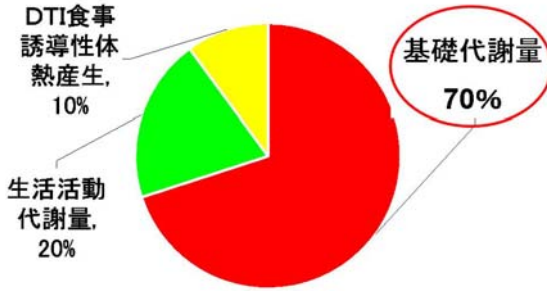
鷹の子病院 リハビリテーション部 主任 中川 仁志

人は食事を摂ることで体を動かすエネルギーを得て、体を動かすことでエネルギーを消費しています。

では1日の活動の中で、何に最もエネルギーが使われているのかご存知でしょうか？ 次の図は、1日の総エネルギー量の内訳を示しています。皆さんが生活の中で意識的

1日の総エネルギー量の内訳

厚生労働省 日本人の栄養所要量 より



に体を動かすこと（生活活動代謝量；掃除・洗濯・散歩等）によって使われるエネルギーは、総エネルギー量の20%程度でしかありません。体を少しくらい動かしたからといって、簡単にエネルギーは消費されていないのです。

では何に最もエネルギーが使われているのでしょうか？

答えは「基礎代謝」です。総エネルギー量の70%を占めています。

自動車は走らなければガソリンは減りません

が、人は動かないでいてもお腹は減ってきます。呼吸し、体温を維持し、心臓や内臓が働き、生命を維持するためにエネルギーを消費し続けます。これが基礎代謝です。基礎代謝を増やすことができれば、それだけ多くのエネルギー消費が可能となるのです。

では基礎代謝に最も関係する身体部位とはどこなのでしょう？

答えは「筋肉」です。筋肉は他の臓器と違い自分の意思で動かし、鍛えることができます。すなわち、筋力トレーニングをすることで基礎代謝を上げることが可能なのです。

ではどのように筋力トレーニングを行えば良いのでしょうか。そのポイントを右に示してあります。

鍛える部位としては、足腰の筋肉を中心に鍛えましょう。脚の前面についている大腿四頭筋という筋肉は、40歳から80歳までの間に約40%筋力低下を起こすと言われていています。すなわち足腰の筋肉の方が筋力低下をきたしやすいのです。この衰えを予防、改善することが大切なのです。

だからといって、急に無理はしないでください。今まで全く運動をしてなかった人が急に多くの運動を行うと、筋肉や関節に負担がかかりすぎて、怪我の原因となります。自分のペースでゆっくりと開始して下さい。

脂肪を減らすことを考えるならば、筋力トレーニングの後に有酸素運動を行えばより効果的です。また継続することによって、血圧の安定、善玉コレステロールの増加、中性脂肪の減少などの効果が期待できます。

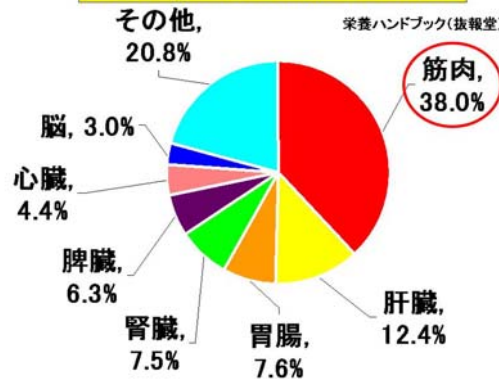
注意してほしいのは、有酸素運動は必ず筋力トレーニングの後に行ってください。有酸素運動を先に行ってしまうと効果は半減です。

最後に筋力トレーニングの一例を提示しておきます。

これは最近注目されているスロートレーニン

基礎代謝が使われる身体の部位

栄養ハンドブック(抜粋)より



筋力トレーニングのポイント

部位

足腰の筋肉を鍛える。  
(加齢と共に衰え易い、大きい筋肉が多い。)

回数

1セット(10回の反復)が良い。  
慣れてきたら2~3セット。

頻度

初めは週1回から。  
慣れてきたら2~3日おきに行なう。  
毎日を行なわない。(疲労回復のため)

有酸素運動(ウォーキングなど)のポイント

強度

1分間の心拍数  
=(220-年齢)×運動強度(50~60%)  
「楽である~ややきつい」  
と感じる程度の強さ。

時間

20分以上が望ましい。  
初めは10分×2回でも良い。

頻度

できれば毎日。  
初めは2~3日おきでも良い。

グといわれるものです。ゆっくりとした動作で足腰の筋肉を鍛える運動です。注意点は、①息を止めない（数を数えながら行くと良いでしょう）、②立ち上がった時に膝を完全に伸ばさない、③膝を曲げた時に椅子に腰かけて休まない、④この動作を止まらずにゆっくり繰り返すです。図では10回繰り返すという説明になっていますが、まずは自分が繰り返せる回数を実施したので構いません。10回頑張らなくてはならないと思って無理すると、関節などを痛めてしまい逆効果です。

どのトレーニングも自分の体力、筋力をしっかり見極めながら、マイペースで行うことが大切です。いつも言っていることですが、継続していくことが最も難しいことですが、最も大切なのです。



※【道具のいらない高齢者の筋力トレーニング】  
(財)健康・体力づくり事業財団(2005年3月発行)より

## 第4回 「せきれい」総会 糖尿病バイキングの報告 テーマ『食品交換表を使いこなそう』

鷹の子病院 栄養給食科 課長 菅 敏子 (愛媛県糖尿病療養指導士)

糖尿病の食事療法のテキストとして食品交換表が使われています。

食品交換表をうまく使いこなして、バランスのよい献立を作成し、食事療法を行って下さい。

食品交換表の決まり事は3点あります。

- ① 食品を6つのグループに分類する
- ② 80kcalを1単位とする
- ③ 同じグループ内では食品が交換できる

以上の決まり事をマスターして、毎日の献立作成に役立てて下さい。ただし、食品に





分類	品名	カロリー	単位	分類	品名	カロリー	単位
表1	ごはん	80kcal	1.0単位	表4	低脂肪牛乳	48kcal	0.6単位
	食パン	40kcal	0.5単位		牛乳	64kcal	0.8単位
	ロールパン	40kcal	0.5単位		ヨーグルト	64kcal	0.8単位
	ふかし芋	40kcal	0.5単位	表5	マヨネーズ	20kcal	0.25単位
表2	果物（リンゴ）	16kcal	0.2単位	表6	枝豆おくら和え	32kcal	0.4単位
表3	鯖の南部焼き	80kcal	1.0単位		かりん粉-炒め漬け	40kcal	0.5単位
	鯛の塩焼き	40kcal	0.5単位		大根和風サラダ	20kcal	0.25単位
	鶏のなめこおろし	80kcal	1.0単位		小松菜ナムル	40kcal	0.5単位
	青椒牛肉絲	96kcal	1.2単位	ひじき煮つけ	32kcal	0.2単位	
	焼き豚	40kcal	0.5単位	嗜好食品	マービージャム	20kcal	0.25単位
	豆腐の田楽	48kcal	0.6単位		コーヒゼリー	10kcal	0.12単位
	二色巻き	56kcal	0.7単位		杏仁豆腐	26kcal	0.3単位
	ロールキャベツ	72kcal	0.9単位		低カロリージュース	20kcal	0.25単位
ゆで卵	40kcal	0.5単位	調味料	ドレッシング	0kcal	0 単位	

よって注意することがありますので気を付けて下さい。

今回の糖尿病バイキングは《食品交換表を使いこなそう》をテーマに企画しました。

今回は各自で、前もって昼の必要カロリー(単位別)を計算しました。前回と同じく、バイキングテーブルから料理を選び、最後にご飯を自分で測るという流れにしました。

自分のテーブルに持ち帰り、担当スタッフと共に、摂取カロリーを計算し、過不足を補うという勉強にしました。あちこちで単位の話で盛り上がったようでした。食品の単位を覚え、食品交換表を使いこなせたらカロリー計算が簡単に出来ます。そうする事によって、食事療法そのものが楽になり、長続きするかと思います。

糖尿病バイキングも今回で2回目となり、前回より一歩でも前進したく努力致しました。また来年も新しい企画でチャレンジしてみたいと思います。



## 第4回せきれい総会 アンケート結果について

鷹の子病院 看護部長 杉田 泰子 (愛媛県糖尿病療養指導士)

当日は総会が終わって慌ただしい中にもかかわらず、沢山の方にご意見を頂き、ありがとうございました。

\* 今回のせきれい会に関する感想

### ● 糖尿病食バイキングについては

\* 味が薄めで日頃の味付けが濃い事を感じた。\* 一単位の量が分かり良かった。\* 一単位の量がいかに少ないかを学んだ。\* 自分で単位を計算してみる事が良かった。\* 自分の味が濃い、量が多いという事が分かった。\* 自分で料理を取っていてカロリーは間違っていなかったが、表1～6のバランスが駄目であった。\* 味が薄くても美味しく食べる事が出来た。\* 今後は調味料に気をつけたい。\* 家の食事より料理の数を多く食べられる事を知り驚いた。\* 家では少しづつ色々作る事が出来ない。\* サバの臭いもなく食べやすかった。\* 味付けが良く見た目に美しい料理が沢山並び、参考になった。\* バイキングで沢山の知識を得た。\* 料理が美味しかった。\* バイキングは予想外に美味しくびっくりした。\* 食生活の大切さを学んだ。\* 今まで自己判断していた事を反省、今回学んだ調理法などを参考にしていきたい。\* 家庭で今まで以上に努力しないといけないと、反省した。

### ● 第4回せきれい総会全体について



\* 楽しかった。\* 友人も出来てとても良かった。\* 仲間が多くいる事に驚きと心づよさも感じた。\* 一人で考えていても分からなかった事が仲間と話す事で解消出来たりして、こういう会合があつて良かった。\* 沢山の方と話しができて、良かった。\* リズムをもった楽しい生活をしてこれから過ごしたい。\* あまり嬉しい会合でないと思っていたが参加してみるととても有意義であった。\* 耳新しい情報があり参考にしたい。\* 検査の必要性、

大切さも分かった。\* 細かい配慮の中、有意義な時間を持つ事が出来た。\* 昼食後の時間が長く感じられた。

### ● 次回のせきれい会に対するご意見

藤井先生の講演を是非して欲しい

眼科の先生の講演をして欲しい

出会うの機会を多くしてもらいたい

ウォーキング等も企画して欲しい

手品や笑いのあるものも考えてもらいたい

次回も是非出席したい

皆さまから頂いた、ご意見を参考に今後の診療やせきれい会の運営に役立てるよう、職員一同精進したいと思います。

