

笑顔の花

医療法人社団 延山会
西成病院 糖尿病センター



〒006-0832

札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

TEL 011-681-9321

FAX 011-681-9250

発行人:西成病院糖尿病センター 渥美敏也

パークゴルフ楽しんでいきます

私の糖尿病の発見は平成18年2月で
した。

函館で同期会があり血圧がちょっと高めだったので病院へ行きましたら、たいした事はなく先生が「最近検査したことがある？」と聞き、「ありません」と言ったら「一度検査して見ましょう」と。血液検査をしましたら血糖値が400もあり、インスリン注射をしてすぐ家に帰って入院の準備をし、3週間教育入院しました。栄養指導、ビデオ教育等諸々の指導を受け退院し、1日の指示エネルギー量、単位表、食品交換表の本と睨めっこしながら四苦八苦し、ようやく慣れました。

今はインスリンも無くなり食事と運動療法でいつまで出来るかわかりませんが頑張っています。

ストレス(?)がたまらないように時々は、私は遊びと運動を兼ねて夏はパークゴルフ、冬は運動不足になりがちなのでポーリングを楽しんでいます。

パークゴルフは下手の横好きと家族は笑

っています
が、自分
は一石二
鳥と思っ
ています。
パークは
仲間と笑
いながら
距離の長
い所は思
いきり飛
ばして、

コーンと音がしてナイスショットお互いストレス発散
時々反対方向から大きな笑い声がし、もらい笑いをしながらプレーを楽しんでおります。

あけぼの友の会の男性方達もパークを楽しんでいる人もいますので、行事予定のパークゴルフをととても楽しみにしています。運動療法も兼ねてボールをたくさん打って、運がよければホールインワンあり!!(笑)

(あけぼの友の会:津呂 則子)



期待の糖尿病治療薬

近年、糖尿病の新しい飲み薬として「インクレチン関連薬」が注目されています。

インクレチンとは小腸より分泌されるホルモンで、血糖上昇時にのみインスリンの分泌を促進するという作用があります。さらに、胃腸の運動を抑える、食欲を低下させる、膵臓のインスリンを出す細胞を保護するなどの作用もあります。体内のインクレチンはDPP-4という酵素で分解されて活性を失うという特徴があります。

注射薬の「GLP-1 受容体作動薬」は体内で分解されずにインクレチンと同じ効果を及ぼします。内服薬の「DPP-4 阻害薬」は体内のインクレチンの分解を防いでその効果を高めます。これまでの糖尿病の飲み薬では、低血糖や体重増加の副作用、長年使っていると効かなくなってくるなどの欠点がありました。「インクレチン関連薬」は、低血糖が起こりにくい、体重が増えにくい、体内のインスリンを出す細胞を増やす可能性があるなど、これまでの薬になかった特徴があります。

西成病院では GLP-1 受容体作動薬の「ビクトーザ」、DPP-4 阻害薬の「ジャヌビア」「グラクティブ」「エクア」を取り扱っています。当院の2型糖尿病患者さんのデータでは、食事療法と従来の飲み薬で HbA1c 8%以上と高かったのが DPP-4 阻害薬の使用で平均 1%程度改善していました。糖尿病の薬には様々な種類があり、その選択は患者さんの病態により千差万別となっておりますが、「インクレチン関連薬」は大いに効果が期待されています。

(糖尿病センター医師: 吉田 昌弘)



清涼飲料水 本当!!

カロリー
ゼロは

気温が上がる季節。暑くなると、清涼飲料水を飲む機会が増えてきます。従来から発売されてきたコーラやサイダーには、約 11%の糖分が含まれています。炭酸のためそれほど甘みを感じませんが、かなりの高濃度の糖分です。最近、各社から糖分の少ない清涼飲料水が販売されています。「糖分ゼロ」でも甘みを感じるのは、人工甘味料が使われているからです。



食品には栄養成分を表示することが健康増進法で義務づけられており、清涼飲料水にも 100ml 当りの栄養成分が示されています。健康増進法では、100ml 当りの糖分が 0.5g 未満であれば含まない旨、2.5g 未満であれば低い旨を表示してよいとされています。**必ずしも糖分が全く含まないわけではありません。**

糖分に関する表示基準	
表示	基準
無糖・糖分ゼロ・ノンシュガーなど	100ml/当たり 0.5g 未満
微糖・低糖・糖分ひかえめなど	100ml/当たり 2.5g 未満、または標準量より 100ml/当たり 2.5g 以上少ない
エネルギーに関する表示基準	
表示	基準
カロリーゼロ・ノンカロリーなど	100ml/当たり 5kcal 未満
カロリーひかえめ・カロリーオフなど	100ml/当たり 20kcal 未満

運動をして汗をかいたときも、血糖値を上げないためには、水やお茶がいちばんです。野菜の代わりに野菜ジュース、果物の代わりに果汁の清涼飲料水を飲むのも、血糖値が上がりやすく好ましくありません。食品のラベルには、栄養成分や原材料名などが表示してあります。これらの表示は食品を選ぶときの参考になります。普段から少し意識して、食品の表示を見てみましょう。

参考文献：月刊 糖尿病ライフ さかえ 2010.6

(管理栄養士：滝澤千枝子)

あけぼの友の会より

平成22年 第2回あけぼの友の会学習会が7月31日(土)開催されました。今回の講師、当院糖尿病センターの吉田昌弘先生から「インクレチン関連薬」についてお話を聞きました。(内容については2ページをご覧ください) その後、平成21年度の決算報告と役員改選を行い総会も無事終了できました。



学習会の後、希望者を募りパークゴルフを行いました。参加者は、先生格のTさん、全く初めてのHさん、CDEの酒井さんと私です。初めてのHさんもTさんの指導のもとメキメキ上達し楽しくコースを回ることが出来ました。表紙でTさんは運がよければホールインワンあり！と話していますが、本当にこの日、Tさんはホールインワンしていました。Tさんが誰か分かってしまいましたね(笑)。



CDE 酒井さん、遠くを見ていますがそれほど飛んでいません！



Hさん、グリップは気にせず振り子打法でジャストミート！



Tさんの熱烈指導を受けるHさん！

(あけぼの友の会: 沢口 誠剛)

【編集後記】

あなたが主治医です

糖尿病はお薬だけでは治りません。食事や運動などの生活習慣を見直し、自分でコントロールする病気です。でも、一人で悩まないでください。

日本糖尿病療養指導士は、糖尿病を持った方たちのさまざまな悩みや相談におこたえするため、専門的知識を身につけた資格者です。当院では看護師、管理栄養士、理学療法士、計7名が資格を持ち、各専門的立場から糖尿病患者さまの自己管理をサポートします。分からないこと、心配なことはお気軽にご相談ください！！

(日本糖尿病療養指導士: 森山 由希子)