

糖尿病治療100+1のコワザ



11月14日は世界糖尿病デー

11・14 World Diabetes Day

ハートライフクリニックでは
11月14日の「世界糖尿病デー」にちなんで
患者様に知って欲しい「**糖尿病101のこわざ**」をお伝えします♪

【目次】

- 
- 「病態・こころ」：山本先生
 - 「薬とインスリン・骨」：小原先生
 - 「糖尿病あれこれ」：山城Dr・崎原Dr・玉城Dr・福地Dr・城間Dr
 - 「生活・目・歯・足」：看護師
 - 「食事」：管理栄養士
 - 「運動」：理学療法士・健康運動指導士
 - 「患者会の案内」：患者会
 - 「医療費薬・インスリンの1割・3割負担」：メディカルクラーク



笑顔でいるための、
ブルーサークル。

11月14日は世界糖尿病デー。

11月14日は ノーベル賞を受賞したカナダ人 フレデリック・バンチング博士の誕生日です



world diabetes day

14 November

インスリン治療前

インスリン治療後



バンチング博士はインスリンを発見し
1922年に世界で初めて糖尿病患者に注射して
血糖値を下げることができました。

それまで、インスリンの必要な糖尿病患者さん
(1型糖尿病や内服薬が効かない糖尿病の状態)に
っては糖尿病は「死の病」でした。

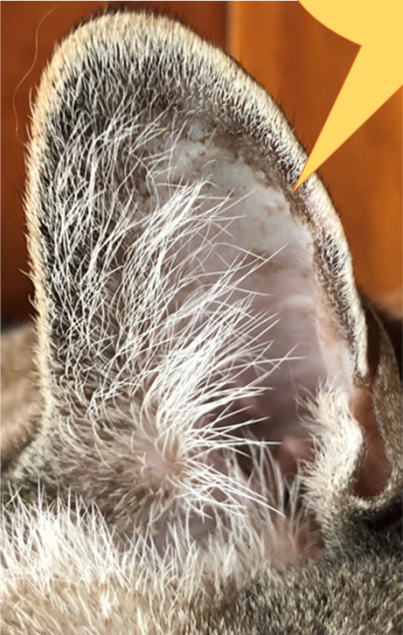
バンチング博士のお陰で
糖尿病患者さんの寿命が延びました。
この功績をたたえられて
「ノーベル生理学・医学賞」を授与されました。

インスリン発見後は、70年間インスリンを打ってる人もいます。
適切にインスリン治療することで
寿命が健康な人と同じ程度にまで回復しました。

1

糖尿病 正しい治療で 合併予防！

耳より
情報



マスコミ、ネット、ロコミ。私たちの周りには沢山の情報が氾濫しています。

それって信用できますか！！！！

ハートライフクリニック糖尿病内科から厳選した情報「糖尿病知って欲しい101のこわざ」をお届けします。

2

糖尿病 勉強会で血糖改善！

ZOOMで
勉強会

2022年 ハートライフクリニック 8月の糖尿病教室

命ぐすい耳ぐすい話

2022.8.10 水 15:00～15:30 (15分)

参加費無料・事前申し込み不要

8 月のプログラム

① 糖尿病の新しい治療薬について

zoom
オンライン
開催

担当/山本 壽一
(ハートライフクリニック 院長)

勉強してよくなることはご存じでしたか！
食事や運動が大切であることは理解できても
具体的な知識がないとよくなりません。
自分の体の事ですから自分で学びましょう。
ハートライフクリニックでは定期的に勉強会
を開催しています。

3

患者会 仲間と一緒に健康守る

会員募集中



ハートライフクリニックには患者会
ハッピーハート会があります。
勉強会やレクリエーションを通じて
同じ疾患を持つ仲間がどのように
工夫しているのか情報交換ができます。

4

H b A 1 c

主治医に確認 自分の目標！



血糖値の状態をあらわす検査値がHbA1Cです。
年齢や病状や服用している薬によって目標
値が変わります。

自分の目標がどれくらいの値になるかは主
治医の先生に確認しましょう。

5

自己管理

正しい知識でコントロール



糖尿病は自己管理（セルフケア）が治療の基本です。自己管理がうまくできているかは受診して検査結果を確認することが大切です。結果を見ずに自己判断で治療することは将来の合併症に繋がり、大変危険なことです。ひとりよがりにならず、受診して正しい知識でセルフケアを実施しましょう。

6

口渇、多飲、多尿 血糖悪化のサインかも！



血糖値が高くても気づかないことが多いようです。
血糖値が高いとあなたの脳は血糖を薄めようと
水分をとるように指令がでます。

口渇、多飲、多尿がそのサインつまり症状です。
サインを意識することで血糖値の悪化を一早く
発見しましょう。

7

友の誘惑断る勇氣 自分の体は自分で守る



友人との付き合いは楽しいものです。
一緒に食べる機会があっても治療に影響する
場合は友人に治療中であることを伝えましょう。
「今日ぐらい」「カメカメ」これはあなたの
健康を考えていない発言です。断る勇氣で
自分を守りましょう。

8

糖尿病悪化は万病のもと

動脈硬化、癌、骨粗鬆症、認知症



神経障害



網膜症



腎症

糖尿病の3大合併症 神経、眼、腎臓（しめじ）は有名です。

最近の研究から脳梗塞・心筋梗塞・癌・骨粗鬆症・認知症など次々と糖尿病が影響する病気がわかってきました。

糖尿病の治療が万病の予防になります。

9

出来ない時こそ 通院しましょう！！！！



中断しないでください！

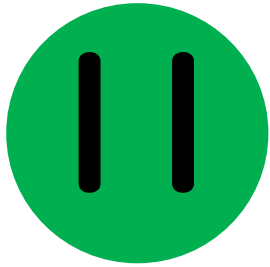
通院を自己判断で中止した多くの方が
合併症で困られています。
良い治療法を一緒に考えましょう。

10

頑張るあなたの応援団 ハートライフクリニック



ハートライフクリニック糖尿病内科はあなたの病状についてなんでも相談できる治療基地であります。一人で悩まずに私たちと一緒に考えましょう。



日本人のための治療



Fig. 1 2型糖尿病治療アルゴリズム作成のコンセプト

まず欧米人と日本人では同じ2型糖尿病でも遺伝子的にも体質的にも違うので異なる治療戦略が必要。つまり、日本人は欧米人比べて、インスリンを出す力が弱いので日本人の糖尿病の病態別で治療戦略を練るべき！

でも糖尿病の薬って
どうやって決まるの？

【小原先生】



藥下降糖血口經

α-グルコシダーゼ阻害薬 (α-GI) 小腸で糖の分解・吸収を抑え、腸内血糖の上昇を抑えます。

1日3回投与

スルコニド	グルココバール®OD錠	ベイスン®OD錠
50mg	50mg	30mg
25mg	25mg	0.2mg
75mg	75mg	0.3mg

セイブル®錠 50mg, 25mg, 75mg

セイブル®OD錠 25mg, 50mg, 75mg

ベイスン®OD錠 0.2mg, 0.3mg

SGLT2阻害薬 腎臓で血糖から尿への糖の排泄を増やします。

1日1回投与

スエパル®錠	フォーシェ®錠	ルセフィ錠
25mg	5mg	2.5mg
50mg	10mg	5mg

アルウェイ®錠 20mg, 40mg

デベルザ®錠 20mg, 40mg

カナグル®錠 100mg, 10mg

ジャディアンプラス®錠 10mg

■経口血糖降下薬 イメグリミン
(商品名)ツイミグ



DPP-4阻害薬 インスリンと併用した血糖値を安定させて、インスリンの量を減らす効果

1日1回投与

リタビダグ リタビダグ錠 12.5mg 	グラクティブ グラクティブ錠 12.5mg 	ネシーナ ネシーナ錠 6.25mg 	トラセゼグ トラセゼグ錠 25mg
25mg 	25mg 	12.5mg 	25mg
50mg 	50mg 	25mg 	40mg
100mg 	100mg 	25mg 	5mg

2回1回投与

ザファテック
ザファテック錠

マリサゼパ
マリサゼパ錠

経口GLP-1受容体作動薬 インスリンと併用した血糖値を安定させて、インスリンの量を減らす効果

1日1回投与

リベルサス
リベルサス錠

3mg

7mg

スルホニル尿素薬 (SU) インスリンと併用した血糖値を安定させる

1日1回投与

クロルプロパミド
クロルプロパミド錠

1日1〜2回投与

ジメニン
ジメニン錠

オメガコン
オメガコン錠

ダオニール
ダオニール錠

グリミクロン
グリミクロン錠

グリミクロンHA錠
グリミクロンHA錠

アマリール
アマリール錠

アマリールOD錠
アマリールOD錠

速効型インスリン分泌促進薬: グリニド薬 血糖値を安定させる。速く、長く作用するインスリンの量を減らす効果

チアゾリジン薬 血糖値を安定させる。インスリンの量を減らす効果

1日1回投与

ファストス
ファストス錠

グルファスト
グルファスト錠

グルファストOD錠
グルファストOD錠

シュアボスト
シュアボスト錠

ビグアナイド薬 血糖値の調節作用が最も大きい。またインスリンの量を減らす効果

1日3〜3回投与

グロコロン
グロコロン錠

メトグルコ
メトグルコ錠

リベス
リベス錠

ポルミン増強剤
ポルミン増強剤錠

インスリンと併用した血糖値を安定させて、インスリンの量を減らす効果

インスリンと併用した血糖値を安定させて、インスリンの量を減らす効果

配合薬

1日1回投与

スージャム®配合錠	カナリア®配合錠
シタラピリン・硝酸塩・カルシウム・ビタミンD 150mg/50mg	シタラピリン・硝酸塩・カルシウム・ビタミンD 200mg/100mg
	
10mg 50mg	50mg 100mg
赤 黄	黄 赤

トラディアン®配合錠	リオベル®配合錠	イニシシフ®配合錠
AP 10mg/50mg	LD 25mg/100mg	HD 25mg/100mg
		
10mg 50mg	25mg 100mg	25mg 100mg
赤 黄	赤 黄	赤 黄

ソニアス®配合錠	メタダ®配合錠
LD 15mg/50mg	HD 150mg/500mg
	
15mg 50mg	30mg 500mg
赤 黄	赤 黄

1日2回投与

メトナ®配合錠	エグメット®配合錠
メトナリド・メトナリド・カルシウム・ビタミンD	シタラピリン・硝酸塩・カルシウム・ビタミンD
LD 100mg/250mg	LD 100mg/250mg
	
100mg 250mg	100mg 250mg
赤 黄	赤 黄

グルベス®配合錠	グルベス®配合OD錠
シタラピリン・硝酸塩・カルシウム・ビタミンD	シタラピリン・硝酸塩・カルシウム・ビタミンD
LD 100mg/50mg	OD 100mg/50mg
	
100mg 50mg	100mg 50mg
赤 黄	赤 黄

インスリン注射

[illegible][illegible]

薬過ぎ

糖の薬をまとめると

9種類に分類

糖尿病の飲み薬一覧

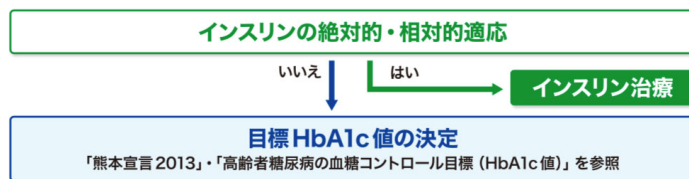
機序		種類	主な作用
インスリン分泌を増やす薬		スルホニル尿素薬 ①	比較的長い時間インスリン分泌を強力に増やす
		グリニド薬	食直後のインスリン分泌を促す
		DPP-4 阻害薬	血糖に応じたインスリン分泌を促す
		GLP-1 受容体作動薬	血糖に応じてインスリン分泌を促し、更には食欲を抑える効果がある
インスリンを節約する薬	インスリンの効きを高める薬	ビグアナイド薬	主に肝臓由来の血糖上昇を抑え、インスリンを節約する
		チアゾリジン薬	肝臓や筋肉でのインスリンの効きを高めることでインスリンを節約する
	糖の排泄と吸収を調整する薬	α-グルコシダーゼ阻害薬	腸管での糖の吸収を抑え、インスリンを節約する
		SGLT2 阻害薬	過剰な血糖を尿中に放出することで、インスリンを節約する
インスリン分泌を増やすとともに、インスリンを節約する薬		イメグリミン ⑨	膵臓でインスリン分泌を促し、肝臓や筋肉でインスリンの効きを高める



それでも種類多過ぎ

14 血糖の目標を決める！

2 型糖尿病の薬物療法のアルゴリズム



血糖コントロール目標

コントロール目標値 ^{注4)}			
目 標	血糖正常化を 目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防 のための目標 ^{注2)}	治療強化が 困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢，罹病期間，臓器障害，低血糖の危険性，サポート体制などを考慮して個別に設定する。

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合，または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては，空腹時血糖値130mg/dL未満，食後2時間血糖値180 mg/dL未満をおおよその目安とする。
- 注3) 低血糖などの副作用，その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
- 注4) いずれも成人に対しての目標値であり，また妊娠例は除くものとする。

15

高齢者の血糖の目標！

2 型糖尿病の薬物療法のアプローチ

インスリンの絶対的・相対的適応

いいえ ↓

はい →

インスリン治療

目標 HbA1c 値の決定

「熊本宣言 2013」・「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c 値)」を参照

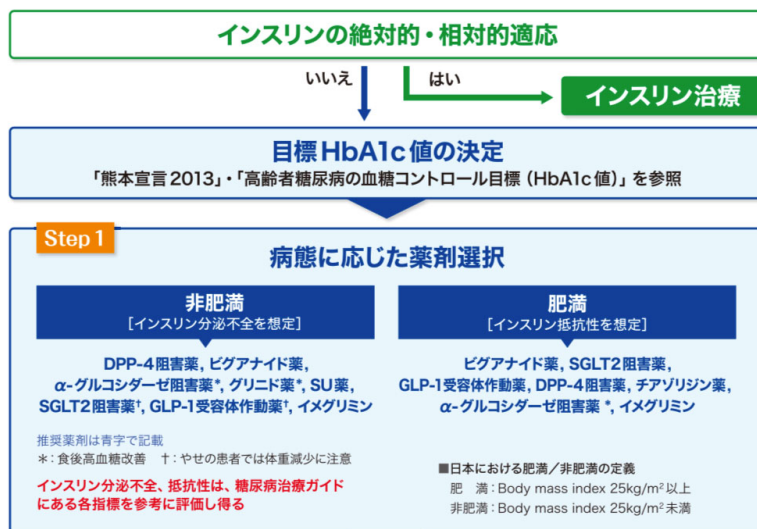


患者の特徴・健康状態 ^{注1)}	カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
	① 認知機能正常 かつ ② ADL 自立		① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的 ADL 低下, 基本的 ADL 自立	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的 ADL 低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤 (インスリン製剤, SU 薬, グリニド薬など) の使用	なし ^{注2)}	7.0% 未満		8.0% 未満
	あり ^{注3)}	65 歳以上 75 歳未満 7.5% 未満 (下限 6.5%)	75 歳以上 8.0% 未満 (下限 7.0%)	8.0% 未満 (下限 7.0%)

とにかく低血糖を起こさない！

16

2 型糖尿病の薬物療法のアルゴリズム



インスリン分泌低下か
インスリン抵抗性かで決める

BMI 25未満では
ピオグリタゾン是不向き

BMI 25以上では
SU、グリニド是不向き

17

インスリンの絶対的・相対的適応

いいえ

はい

インスリン治療

目標 HbA1c 値の決定

「熊本宣言 2013」・「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c 値)」を参照

Step 1

病態に応じた薬剤選択

非肥満

【インスリン分泌不全を想定】

DPP-4 阻害薬, ビグアナイド薬,
α-グルコシダーゼ阻害薬*, グリニド薬*, SU 薬,
SGLT2 阻害薬†, GLP-1 受容体作動薬†, イメグリミン

推奨薬剤は青字で記載

*: 食後高血糖改善 †: やせの患者では体重減少に注意

インスリン分泌不全、抵抗性は、糖尿病治療ガイド
にある各指標を参考に評価し得る

肥満

【インスリン抵抗性を想定】

ビグアナイド薬, SGLT2 阻害薬,
GLP-1 受容体作動薬, DPP-4 阻害薬, チアゾリジン薬,
α-グルコシダーゼ阻害薬*, イメグリミン

■日本における肥満/非肥満の定義

肥 満: Body mass index 25kg/m² 以上

非肥満: Body mass index 25kg/m² 未満

Step 2

安全性への配慮

別表の考慮すべき項目で赤に該当するものは避ける

- 例 1) 低血糖リスクの高い高齢者には SU 薬, グリニド薬を避ける
- 例 2) 腎機能障害合併者には ビグアナイド薬, SU 薬, チアゾリジン薬, グリニド薬を避ける
(高度障害では SU 薬, ビグアナイド薬, チアゾリジン薬は禁忌)
- 例 3) 心不全合併者には ビグアナイド薬, チアゾリジン薬を避ける (禁忌)



安全性の配慮

低血糖リスクの高い高齢者に
SU、グリニドは▲
慎重に！

腎不全に
ビグアナイド、SU、チアゾリジンは✗

心不全に
ビグアナイド、チアゾリジンは✗

18



Fig. 2 2 型糖尿病の薬物療法のアルゴリズム

おすすめ

腎不全にはSGLT2阻害薬、
GLP1受容体作動薬を用いると良い

心不全にはSGLT2阻害薬を用いると良い

心血管障害にはSGLT2阻害薬、
GLP1受容体作動薬を用いると良い

でも、SGLT2阻害薬と
GLP1受容体作動薬はコスト高め…

Table 1 安全な血糖管理達成のための糖尿病治療薬の血糖降下作用・低血糖リスク・禁忌・服薬継続率・コストのまとめ—本邦における初回処方の頻度順の並びで比較—

考慮する項目	DPP-4阻害薬	ビグアナイド薬	SGLT2阻害薬	SU薬	α -グルコシダーゼ阻害薬	チアソリジン薬	グリニド薬	GLP-1受容体作動薬	イメグリミン
血糖降下作用	中	高 (用量依存性あり)	中	高	食後高血糖改善	中 (肥満者では効果大)	食後高血糖改善	高	中
低血糖リスク (単剤において)	低	低	低	高	低	低	中	低	低
体重への影響	不変	不変～減	減	増	不変	増	増	減	不変
腎機能	一部の腎排泄型薬剤では減量要	腎障害例では減量要 重篤な腎機能障害では禁忌	重篤な腎機能障害では効果なし	要注意 (低血糖)		重篤な腎機能障害では禁忌	要注意 (低血糖)	エキセナチドは重篤な腎機能障害では禁忌	eGFR45ml/min/1.73 m ² 未満には非推奨
肝機能	ビルダグリブチンは重篤な肝機能障害では禁忌	重篤な肝機能障害では禁忌		重篤な肝機能障害では禁忌		重篤な肝機能障害では禁忌	要注意 (低血糖)		重度肝機能障害のある患者での臨床試験なし
心血管障害		心筋梗塞など循環動態不安定な症例では禁忌		重症低血糖のリスクに特別な配慮が必要					
心不全	一部の薬剤では心不全リスクを高める可能性あり	禁忌				禁忌			
服薬継続率	高 (特に週1回製剤)	中 (消化器症状など)	中 (頻尿、性器感染症など)	中 (体重増加、低血糖など)	低 (服用法、消化器症状など)	中 (浮腫、体重増加など)	低 (服用法、低血糖など)	中 (注射、服用法、消化器症状など)	中 (消化器症状)
コスト	中	低	中～高	低	中	低	中	高	中

薬はリスクベネフィットコストを考えて
自分にあった薬を！

薬は適量がよい

**問題点は一個ずつクリアして自分に
合った治療を主治医と相談！**

[illegible]

21

悩みの多くは実は心配ないかも。
笑って過ごそう！



怒ったり、悩んだりすることが血糖に悪影響を
及ぼすことが知られています。

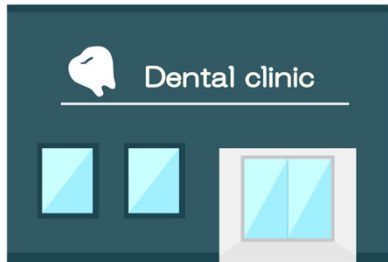
お笑いをみたり、朝日を浴びたり、運動したり、
愚痴をこぼしたりしてストレスを発散しましょう。

【山城先生】

22

歯周病は糖尿病の合併症です！

歯周病があると血糖が上昇することがわかってきて、
歯周病は糖尿病の第6の合併症とされています。



歯周病を治療することで
血糖コントロールが改善します。
だから、半年に1回は歯科を受診して
歯周病をチェックしましょう。



【崎原先生】

23

血圧や脂質などの 血糖値以外の管理も大事です！

糖尿病の合併症進展予防には、血圧や脂質など、総合的な管理が重要です。



✓ 血圧目標：130/80mmHg未満

✓ LDLコレステロール（悪玉）：120mg/dL未満

※細小血管合併症、喫煙、冠動脈疾患、アテローム血栓性脳梗塞の既往がある場合の目標値は100mg/dL未満

✓ 中性脂肪：150mg/dL未満

✓ HDLコレステロール（善玉）：40mg/dL以上

目標を達成できているか確認してみましょう。

【玉城先生】

24 「1日の生活リズムを整えること」

- ①朝起きたら「太陽の光を浴び、朝食を」
- ②おやつは15時までに
- ③眠る前 3時間は食べない！



25

「行ってみよう♪歯科検診

待ってるよツ☆

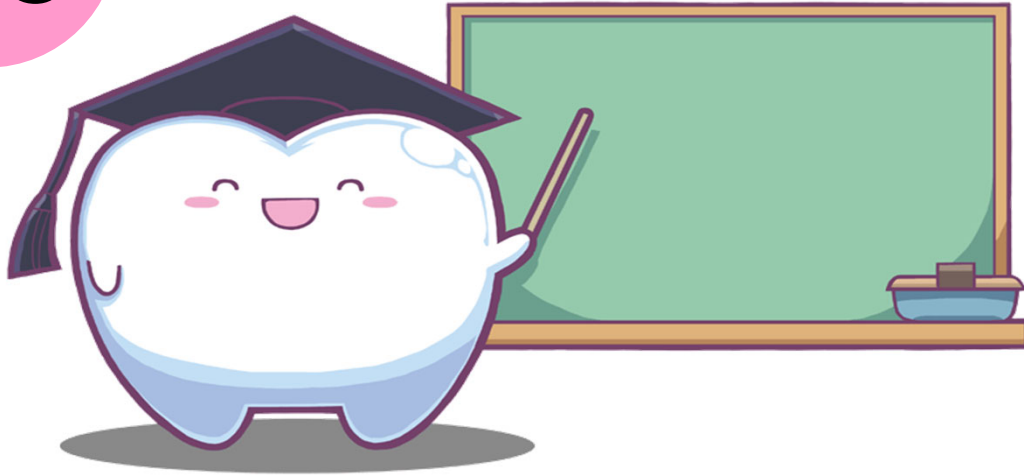


ヘモグロビンA1cが7%を超えると
歯周病の悪化が早まります。

3ヶ月から6ヶ月に1回のペースで、
歯科検診を受けましょう！

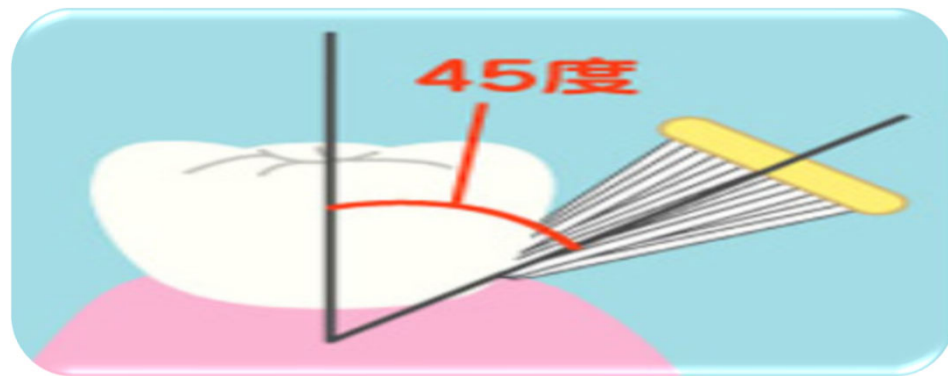
26

歯周病治療で糖尿病が改善!?



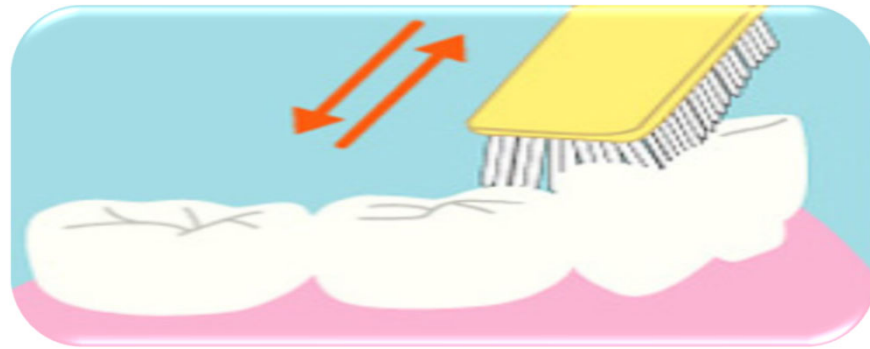
歯周病を治療する事で、インスリンの
効き目を悪くしている悪玉物質の
生産が減り、血糖の改善が期待できます。

27 歯周病予防 【歯磨きの技その①】



歯の表面は、歯と歯茎の境に
歯ブラシの毛先を45度になるように
当て、弱い力で振動させて洗いましょう。

28 歯周病予防 【歯磨きの技その②】



奥歯の裏側は、歯と歯ぐきの境に
歯ブラシの毛先を45度になるように当て、
弱い力で細かく振動、前歯の裏側は
歯ブラシを縦にして磨きましょう。

29 歯周病予防 【歯磨きの技その③】

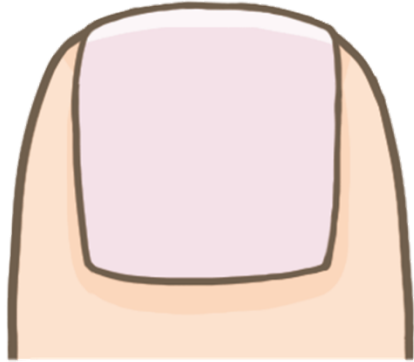


歯と歯の間は、
歯間ブラシを使って磨きましょう。

30

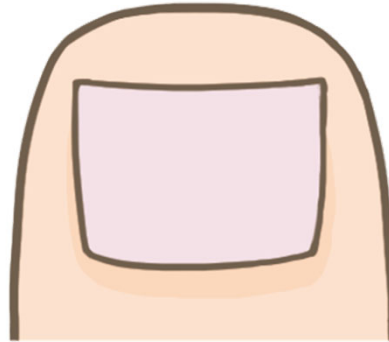
足の爪はまっすぐ、
ストレートカットを！

○



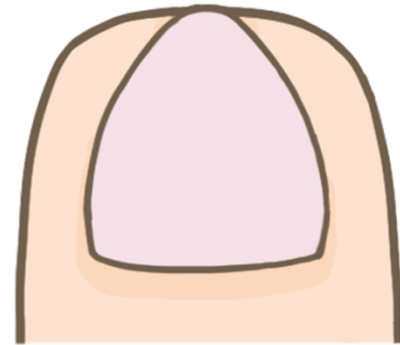
スクエアオフ
ストレートカット

×



深爪
深爪

×



バイアス切り
バイアス切り

31



の見え方に、
変化がなくても



年に 1 度は眼科受診！

32



災害時に備え、
インスリンや内服薬の
予備を持ちましょう！

33



自分の薬、インスリン
の名前わかるかな？

お薬手帳を活用しましょう♪

34 おすすめの靴下はこれ♪

5本指♪

蒸れを防ぐ！
指に力を入れやすく、
踏ん張りがききます！

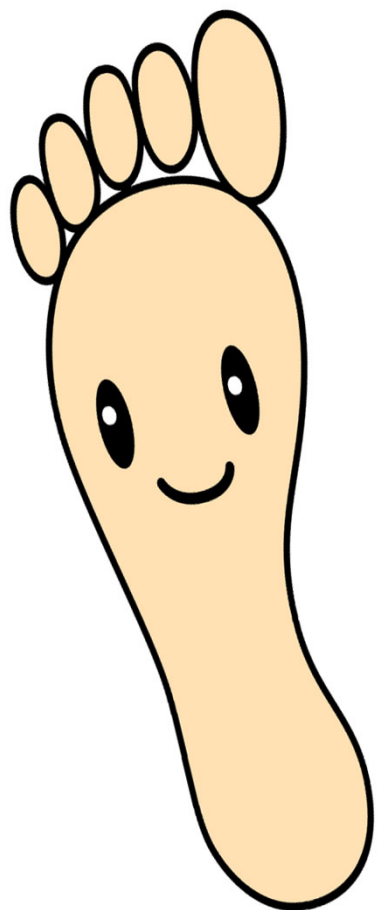
薄い色♪

怪我や出血に気づき
やすくなります！



35

足の観察を毎日しよう♪



＊外出から帰って靴下を脱いだ時（靴下や靴の中も観察しましょう。小石・血液付着など）

＊運動の前や運動のあと

＊お風呂に入った時

＊爪を切るとき（指間のふやけ）



36



こむら返りが増えてませんか？
血糖上昇の合図かも！？

体調の変化に注意しましょう。

37

冷や汗・動悸

ボーっとする時は低血糖かも??

血糖測定してみましよう!!



38

家族と話そう自分の事♡



血糖測定の話…
インスリンの話…
低血糖の話…

39 がん検診に行きましょう！

高血糖による酸化ストレスが、
発がんに関係する可能性があるといわれています。



40 インスリンは熱に弱い！！

外出時、インスリンは
保冷バックに入れましょう。



41

水分摂取はこれがおススメ



水

お茶

カフェインレス♪

0カロリー♪

清涼飲料水の多飲は要注意！



42

連携手帳を活用しよう



眼科や歯科の受診結果も書き込んで、
合併症の早期発見に繋げましょう♪



43

インスリン注射は、
毎回打つ場所を変えましょう。



44

高血糖は脱水になりやすい！

夏場は特に水分摂取を
意識的に行いましょう



45

血糖測定をする前は
手洗いをしましょう。

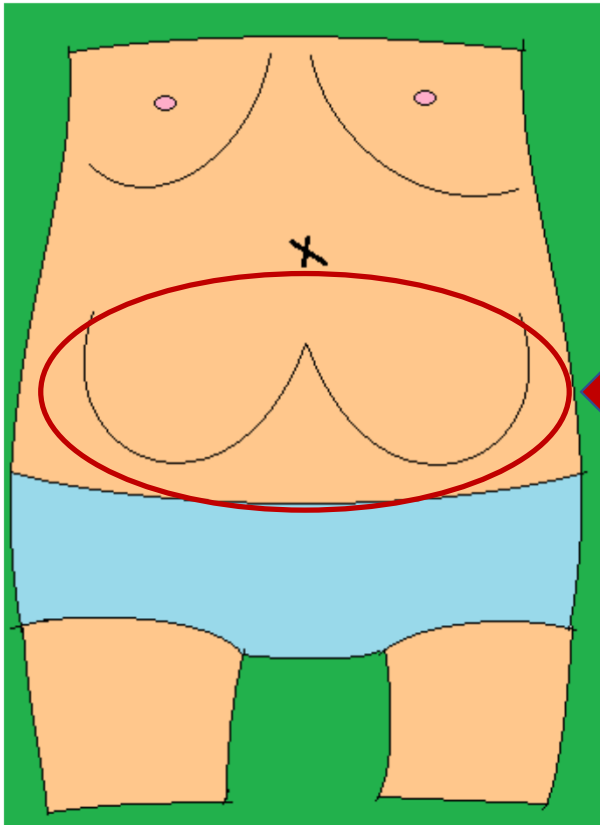


ハンドクリームや糖分の多い食材を
触った後は測定値に影響する場合があります。



46

インスリンボールは ありませんか？



インスリンを同じ場所に打ち続けると
お腹の皮膚が固くなり
ボールのようになる場合があります。

固くなった皮膚はインスリンの
吸収が悪くなるので、
治療の効果が低くなります。

お腹の皮膚チェックをしましょう。

48

足に合った靴を
選びましょう



きつすぎず、ゆるすぎず、
足全体にフィットする靴！！

49



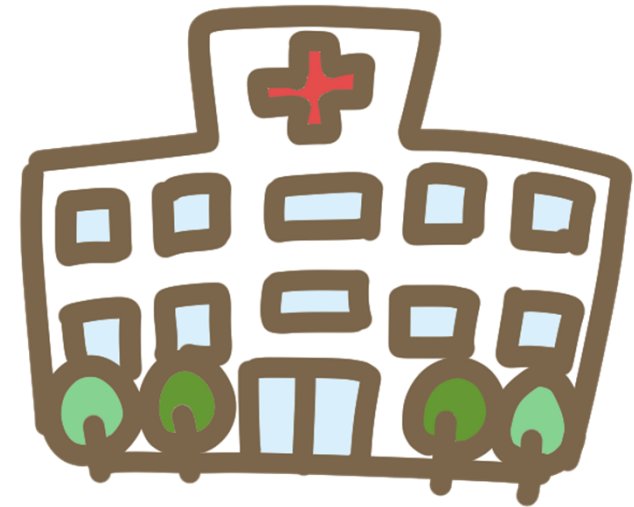
皮下脂肪が多いと、インスリンの
効き目が悪くなってしまいます

生活に運動を取り入れて
皮下脂肪を減らしましょう！

50

病院へは
正しい連絡先を伝えましょう

緊急時に連絡がつかない場合、
対応が遅くなってしまいます。



51

禁煙すると起こる良い事 ✨

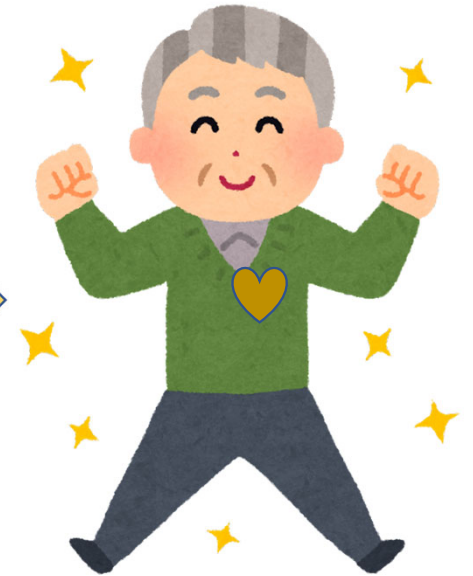
心臓血管死の危険性が低下する



喫煙

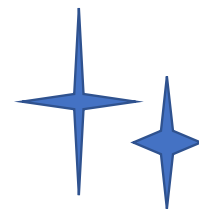


禁煙



52

禁煙すると起こる良い事



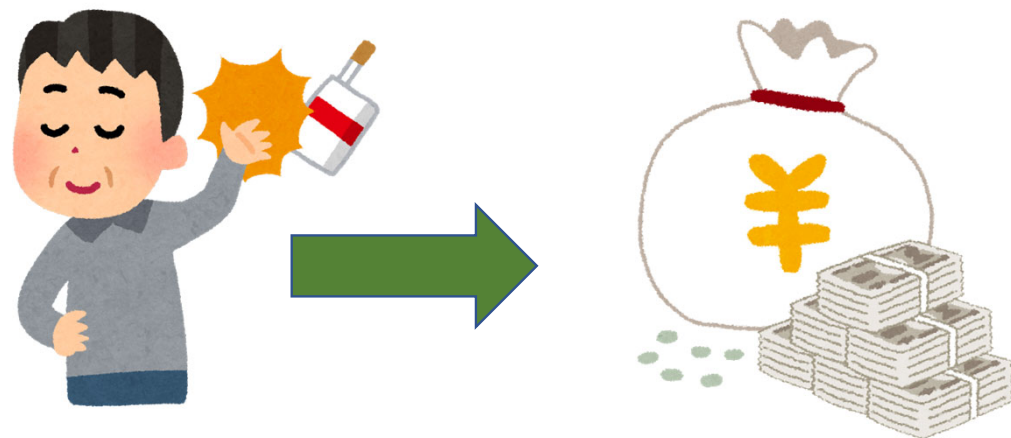
膵臓から分泌される
インスリンの働きを悪化させない。



* 10年以上の禁煙で糖尿病発症リスクが非喫煙者と同程度になると言われています。

53 禁煙すると起こる良い事[✨]

お金が貯まる



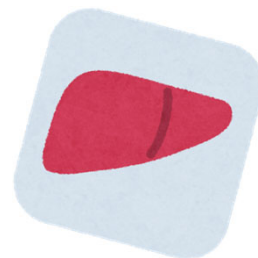
1日に1箱（500円）だとすると、
1年間で18万円ほど貯まります！

54

飲酒をすると、 低血糖になりやすい！？

飲酒をすると、肝臓の働きが弱くなるため
肝臓での血糖コントロールが鈍くなります。

そのため、低血糖が引き起こされる場合が
あります。



55

フライパン選びで 手軽でお得に油分カット！

コーティング加工のフライパンなら
油を使わなくても焦げ付きにくいので、
調理油の使用量を節約、脂質の摂取も
抑えることができます。

ちなみに使用後は自然に冷ましてから
洗うと、コーティング加工が長持ち！

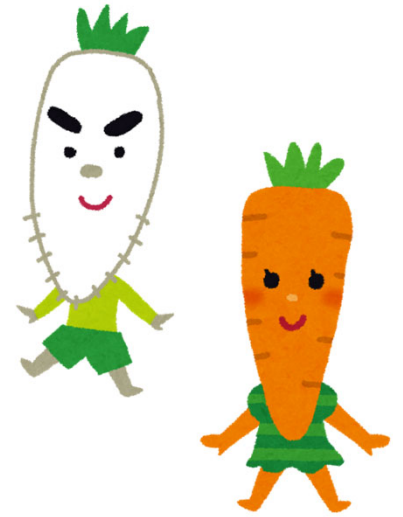


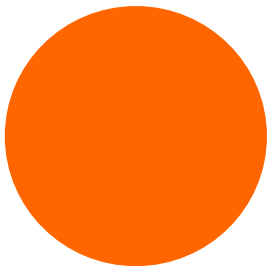
56

変わってる？

いえいえ皮ってるんです

野菜の皮は残したまま使うと、
皮に含まれるビタミンCやβ-カロテン、
ファイトケミカル（植物に含まれる
化学成分）などを多く摂取できます。
気になる残留農薬は、水に溶けやすい
ので、流水でよく洗い流して。





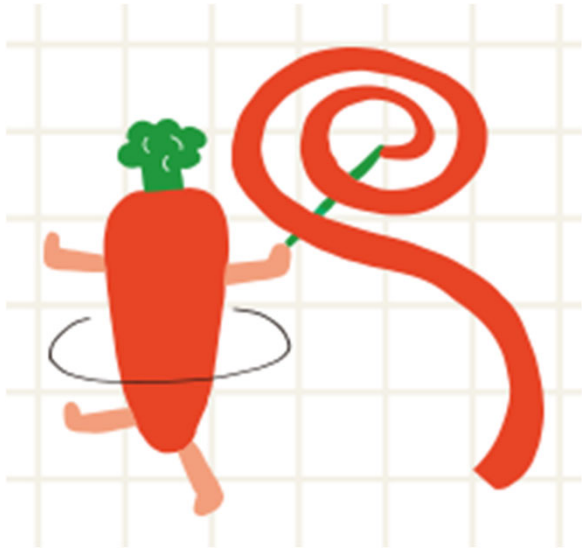
高たんぱくな鶏のささみを もっとおいしく食べる裏技



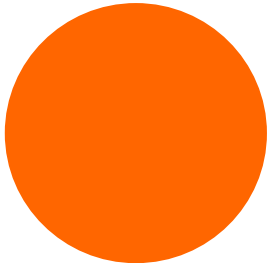
高たんぱく食材の鶏のささみですが、
口の中でパサパサするのが難点。

酒をふってレンジで加熱し、ほぐしてから1回分
ずつ冷凍しておくことで、解凍したときにしっと
りジューシーに。サラダや和え物に加えて。

捨てずに使いたい **はしっこ野菜活用法**



野菜の皮や端には、栄養やうま味が多く含まれています。調理中に
出たこうした“くず野菜”を
乾燥させてストックしておくと、
栄養素を効率良く摂れる料理の
だしの素として使えます。



塩分と脂質を減らすには茹でてから焼く



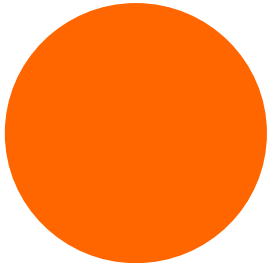
ハムやソーセージなどの肉加工品は、手軽にたんぱく質を補える食材。塩分や脂質が気になる場合は、茹でてから焼く 「茹で焼き」 にすると、塩分や脂質の摂取量を抑えられます。

追い調味料で仕上げる減塩術



煮物を作るときの減塩ポイントは、“追い調味料”。

しっかりとだしを効かせて薄味で煮て、最後にしょうゆなどで食材の表面に味をつけるようにすると、物足りなさを感じることなく減塩できます。



無水調理で栄養素を素材にとどまらせる

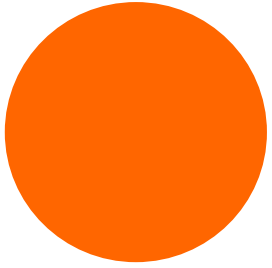


無水調理鍋や圧力鍋を活用して煮込み料理や鍋料理を作ると、食材だけの水分で調理する無水調理が可能に。栄養素を素材にとどまらせることで減少を防ぎ、効率的に摂取できます。カサが減るので多くの野菜を食べられるのも魅力。

● 食事のバリエーションは調理方法にあり

献立を考えるときは、1食の中で調理方法（茹でる、蒸す、和える、煮る、焼く、炒める、揚げる）がかぶらないようにすると、見た目も、味わいも変化します。
調理法から献立を立てると簡単に考えがまとまりますよ。





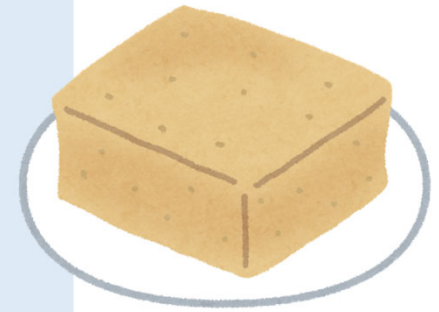
加熱することで本領発揮！
しょうがの本気に刮目



しょうがの辛み成分である
ジンゲロールは、加熱すると
ショウガオールという成分になり、
カラダを温める作用がさらにアップ。
このため、しょうがは生よりも
加熱して使用するのがおすすめです。

凍り豆腐で栄養素フォロー

エネルギー量が控えめな反面、
たんぱく質やカルシウム、鉄が豊富に
含まれる凍り豆腐（高野豆腐）。
熱湯に短時間浸して戻すと、食感が
柔らかくなり、子どもや高齢者でも
おいしく食べられます。
戻したあとは、崩れやすいので注意して。



65

「旬」の食材はなぜカラダよろこぶの？

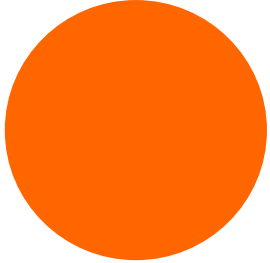


旬の食材は、瑞々しい、香りがしっかりある、脂がのっているなどの特徴があります。
このため、調理の際に調味料や調理油を減らしやすく、結果的に塩分カットにつながります。

生活習慣病予防に役立つ 野菜から食べる習慣



食物繊維を含む食品を先に食べると、栄養素の吸収が抑えられ、血糖値の上がり方が緩やかに。また、かむ回数が増え、満腹中枢が働くことで食べ過ぎ予防にも。ダイエットや生活習慣病が気になる人は実践して。

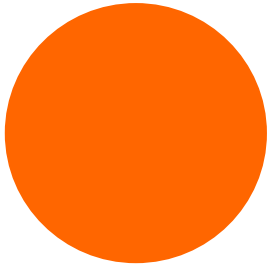


たのしく食べる、カラダよろこぶ



笑うと、消化吸収の働きが活発になり、栄養素を効率よく吸収させることができます。

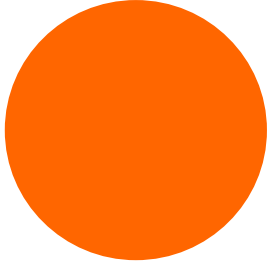
コロナ禍で会食が制限されていますが、家族で楽しく食べることや、一人でも音楽を聴きながらリラックスした状態で食べることなどが重要です。



起床後には水一杯という習慣



朝起きたら水分を取ることが、
胃から大腸を刺激して、
排便を促します。
排便リズムを整えたい方は、
試してみてください。



溶ける食物繊維、溶けない食物繊維

腸内環境のバランスを保ち、お通じの改善にもなる食物繊維。実は水溶性と不溶性の2種類があります。

水溶性食物繊維は、こんぶ、わかめ、果物、さといも、大麦などに多く含まれ、

不溶性食物繊維はごぼう、こんにゃく、きのこなどに多く含まれます。

食物繊維はどちらかだけではなく、2種類をバランスよく補っていくことが重要です。



70

胃・直腸反射を活用して便秘予防

朝食の重要な役割に「胃・直腸反射を起こす」というものがあります。

これは、空腹の胃に食べ物が入ると、脳から腸へ信号が送られ、腸のぜん動運動が始まり、便意につながります。朝食を抜いてしまうと、この反射を活用できず、便秘になりがちに。ぜひ朝食で胃腸を目覚めさせましょう。



食べないくらいだったら 固定する私のモーニングルーティン



朝は時間がないといった理由から、朝食抜きにすることも。そうした場合は、ヨーグルトや野菜など朝食のメニューをある程度固定すると、時間がないときでも準備しやすく、欠食を防ぐことができます。朝はしっかり食べることが生活リズムを整えるのにも大切です。

72

食器選びが栄養バランスを整える



食事の基本は、主食、主菜、副菜が揃っていること。

主食、主菜、副菜を入れる食器をそれぞれ決めておく、あるいは、それぞれの食器を置く場所を決めておくことで主食、主菜、副菜が揃い、栄養バランスを整えやすくなります。

食べる量をコントロールする トリックアート！？

体重や生活習慣病が気になるときは、盛りつけるお皿をなるべく小さくすると、量が増えたように感じて満足感を得やすくなります。

逆にエネルギーや栄養素をたくさん摂りたい場合は、大きなお皿を選びましょう。



74

和食で貢献するSDGs



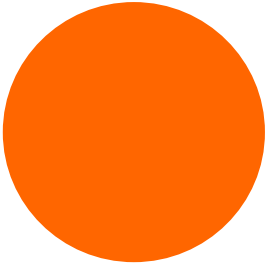
日本のエネルギーベースの食料自給率は約40%。
和食と洋食で使う材料の食料自給率を比べると、
例えば和食の朝食（ごはん、みそ汁（豆腐とわかめ）、
納豆、さけ、ほうれん草のおひたし）は約68%、
洋食の朝食（食パン、サラダ、オムレツ、ヨーグルト、
オレンジジュース）は約17%。

メニュー選びに困ったら、和食を選ぶほうが、
日本の食材を活用できる可能性が高いのです。

美味しさのキーワードは「1%」



人の体液（血液など）は塩分濃度が約0.9%。人はそれに近い0.8～1.0%の塩分濃度の味をちょうどよいと感じます。料理に使うすべての材料を足した重量の1%の塩で、味つけがおいしく決まる！



生野菜が高い！ときは カット野菜や冷凍野菜を

季節や天候によって野菜の価格が高騰したときは、カット野菜の売り場や冷凍食品売り場を覗いてみてください。カット野菜や冷凍野菜として下処理されているものは、季節にかかわらず一定の価格で販売されていることが多いため、野菜を取り入れた献立に役立ちます。



77

まわりに説明してみよう！

- ・勧められたおやつを食べたくないとき、
低血糖の症状を感じたとき、
一人でストレスや不安を抱え込まないでください。
- ・まわりの信頼できる家族、友達、職場の人に
糖尿病やインスリン、低血糖の対応について
教えてあげましょう！

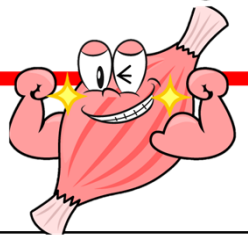
あなたの大切な人は、
あなたの病気についても理解したいと思っています。

【城間先生】



78

「年筋」増やしていますか？

	年金 	年筋 
増やし方	使わない	使えば 維持・増加
年齢制限	年齢制限がある	年齢制限なし
国の影響	国の影響を受ける	国の影響は 受けない
受け取り方	支給	自給

今がチャンスです！年筋は自分次第で、どんどん増やせます！

79

ラジオ体操は万能な運動！

皆さんも馴染みのあるラジオ体操は、
3分半弱の13の動きから構成された体操。
全身コーディネーション運動、
ジャンプ運動、リズム運動、
上下の伸展屈伸動作など、
完成度の高い運動です。



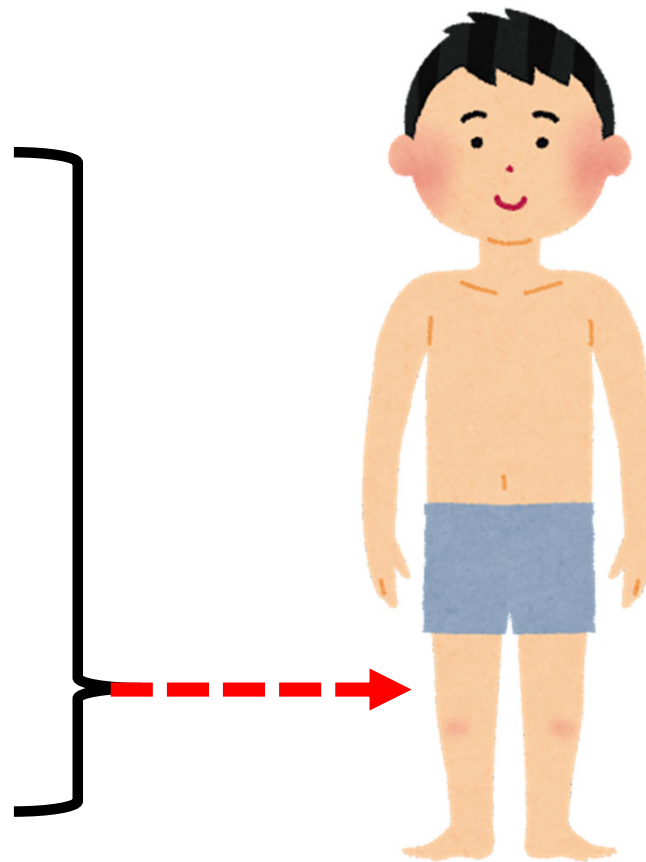
コーディネーション：自分の身体を巧みに動かす能力

80

なぜ足を鍛えるの？

「高齢者低下傾向にある足の筋力・筋量」

- ① ももの前の筋肉は他の部位に比べ
加齢による**減少が大きい**
- ② 足の筋肉量と筋力は50歳頃まで
徐々に低下、その後は**急速に減少**
- ③ 80歳の筋肉の面積は**20歳の半分**、
筋力は半分以下なる
- ④ 60歳を超えると毎年**1%筋量は減少**



81

立って！足の筋肉を使おう！

筋活動が大きいのは

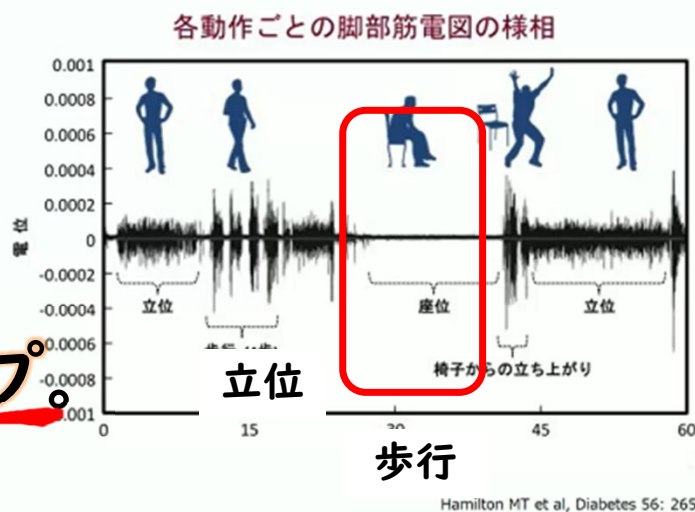
各動作ごとの足の筋活動

・歩く

・椅子から立ち上がる

立っているエネルギーは

座っている時の10%アップ。



座位

立位

椅子からの立ち上がり

座位 立位



エネルギー消費量

10%アップ

参考資料：岡浩一朗 『「座りすぎ」が寿命を縮める』

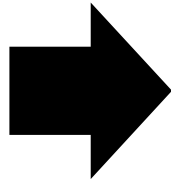
Hamilton MT et al, Diabetes 56: 2655-2567, 2007

82

座位の中断で食後の血糖上昇が抑えられる



30分座ったら



5分立つ



5分歩く



食後血糖上昇を抑えられる

83

身体活動に合わせた運動を♪

身体活動	運動	
		ウォーキング 筋トレ ラジオ体操など
	生活活動（中強度以上）	おススメ運動
	 重労働 立仕事 介護 家事など	ストレッチ (重労働の場合) 
	生活活動（低強度）	おススメ運動
	 デスクワーク 長時間の座位	ウォーキング 筋トレ

身体活動はすべての動作。
運動は計画的・意図的に実施すること。
生活活動は日常生活における動作。

低強度の方は、
あえて積極的に運動を
取り入れることをお勧めします。



84

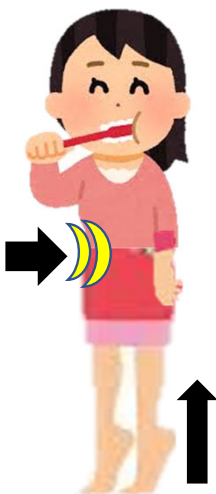
やってみよう！できそうなことを♪

例) 日頃していること (きっかけ) + できそうな運動

テレビを見ながら
足マッサージ



歯磨きしながら
かかと上げ下げ
お腹凹ます



コマーシャル見ながら
椅子前に座って
姿勢シャツキ



本日
特売日

買い物しながら
お腹を凹ます



スーパーは
品定めしながら
店内1周回る



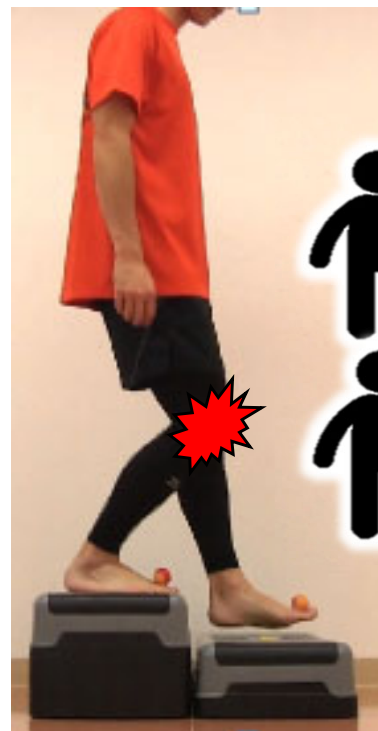
85

膝への負担を考えよう「昇り・降り」

階段昇り



階段降り



歩行は体重の約2倍、階段を昇る時は約3倍、降る時は約6倍

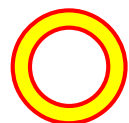
86

腰部への負担「椎間板ヘルニア」の場合



前傾・長時間の座位

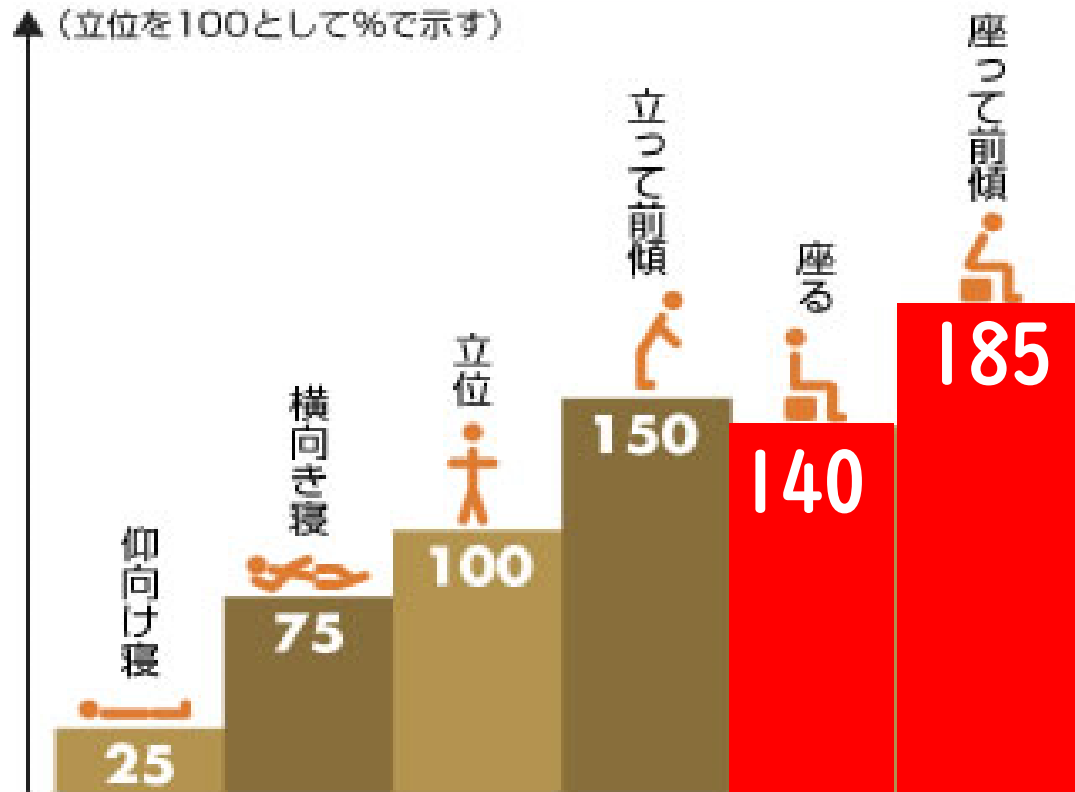
対処



* 詳しくはリユースタッフまで

姿勢と腰椎椎間板内圧（腰への負担）

（立位を100として%で示す）



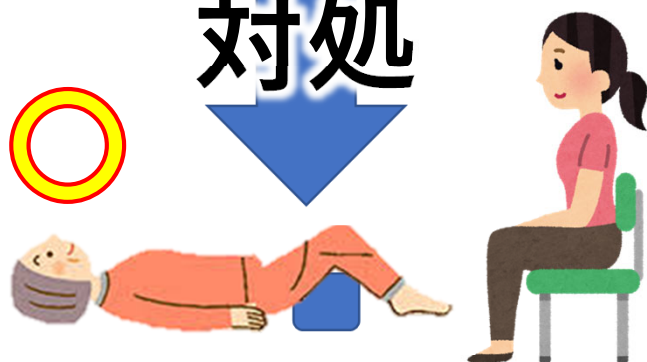
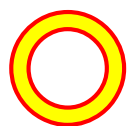
(Nachemson, 1976 より)

87 腰部への負担 「腰部脊柱管狭窄症」の場合



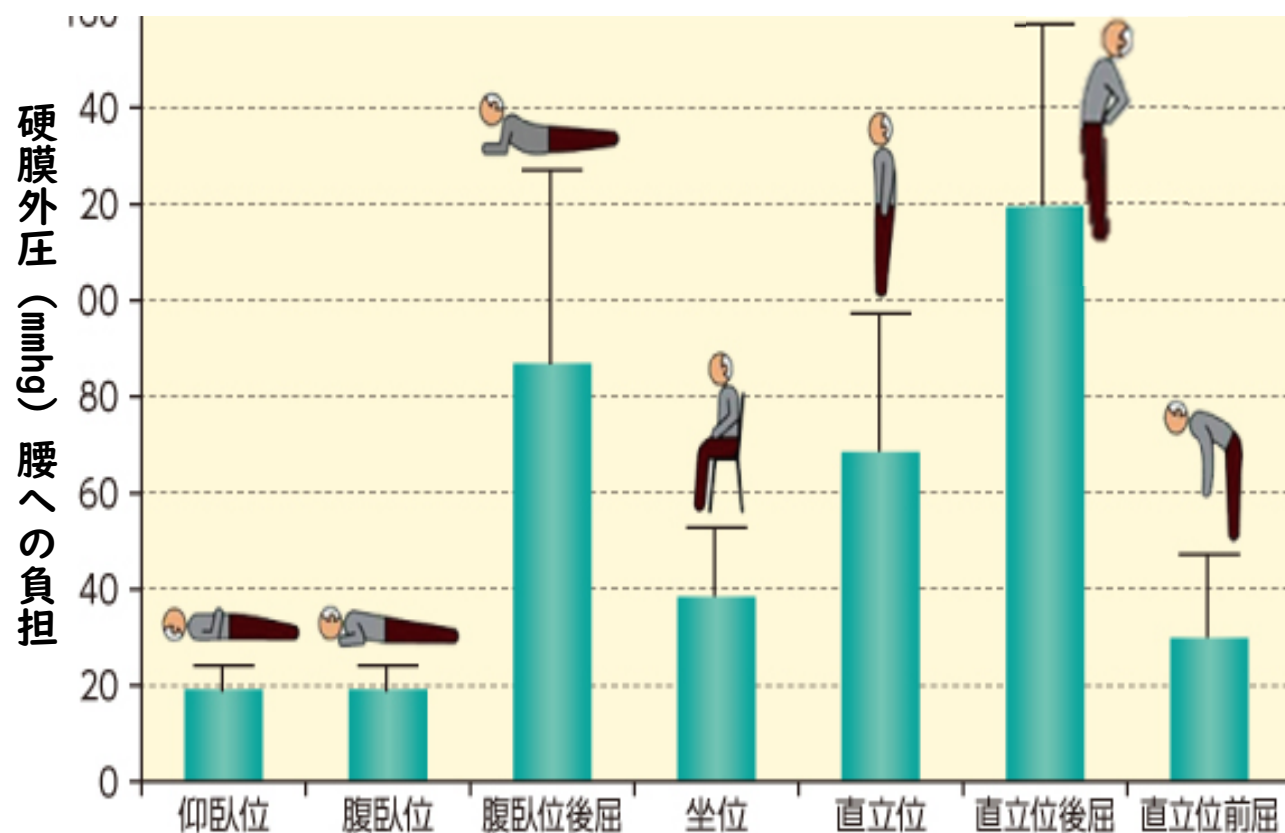
体そらす・長時間の立位

対処



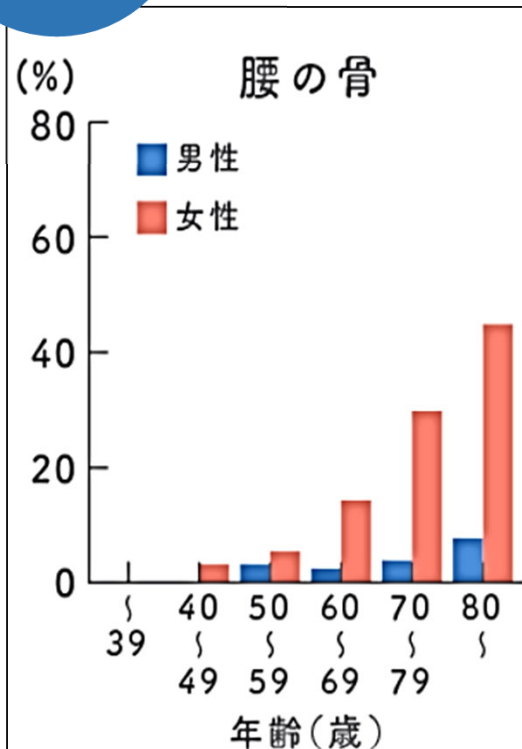
* 詳しくはリユーススタッフまで

姿勢と硬膜外圧（腰への負担）



Takahashi K, et al. : Spine. 1995, 20(6) : 650-653.

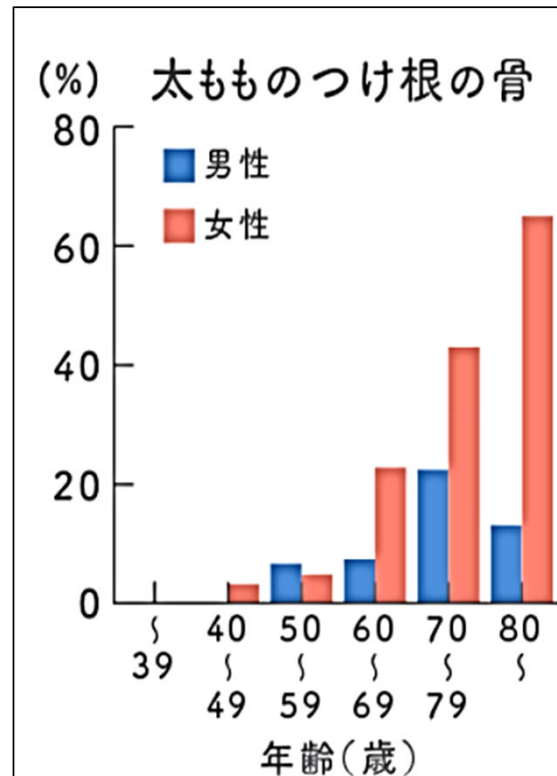
年齢とともに増加する骨粗鬆症



【背もたれ押し】

背もたれに
クッションをおき
息を吐きながら押す

対策



【片足立ち】

左右ともに1分間
1日3回おこなう

対策



40歳以上の骨粗鬆症患者1280万人（2005年の人口構成により推定）骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版

- ・ 男性よりも**2～3倍**多い、70歳代の女性では**約3人に1人**

対策は「いきいきなごみ体操」より抜粋：パンフレットあります



89

効果的なウォーキングその①



歩数・強さ 「1分で何歩歩いたか？120歩ならok!!」

長時間ゆっくり歩いた場合、筋肉はエネルギーをゆっくり
少しずつ使います。短時間でも「意識して動く」ことは
筋肉がエネルギーを使うタイプになり、安静にしているでも
脂肪を燃やし易くなったり、基礎代謝も高まります。

歩数や時間を伸ばす＋「適切な運動強度」がポイント♪

90

効果的なウォーキングその②

推進力：進む力「足の裏：親指付け根→親指で蹴る」



推進力の増加にはふくらはぎの筋活動が大きく関与しており、速く歩くためには、
地面を蹴る力を高めること。

軸足の最後に「親指で蹴る」感覚を
強くしていくと歩幅もアップします。



歩くときは！
親指付け根から親指へ
重心移動を意識する

91

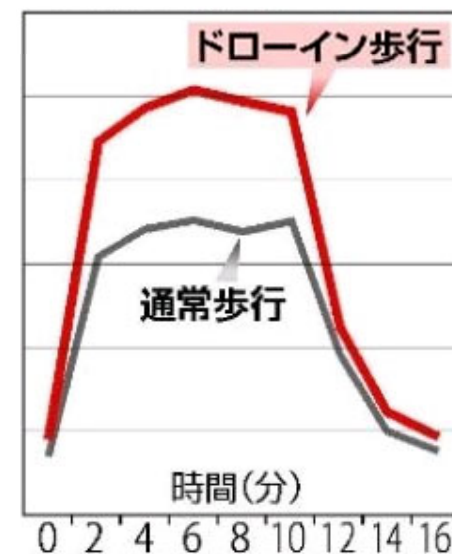
効果的なウォーキングその③

姿勢「お腹を凹まして歩く」



お腹を凹ましてながら
消費カロリー40%アップ！
お腹を凹ませながら歩きます。
体幹周辺の活動量をup。

消費エネルギー
40%up



石井直方, 2009年8月27日
読売新聞より

92

効果的なウォーキングその④

呼吸が大切！呼吸「2（吸う）：4（吐く）」

全身に酸素を送り込み心肺機能を高める効果が期待できます。
方法としては息を吸いながら2歩、息を吐きながら4歩歩きます。

この呼吸法で効果的に心肺機能UP。



最初は5分位からチャレンジ♪



鼻から
2回吸う



口から
4回吐く

山本院長おすすめ！

自宅で出来るヘアゴム運動

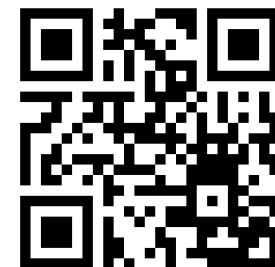


まずは1周
慣れたら2周
効果は3周！



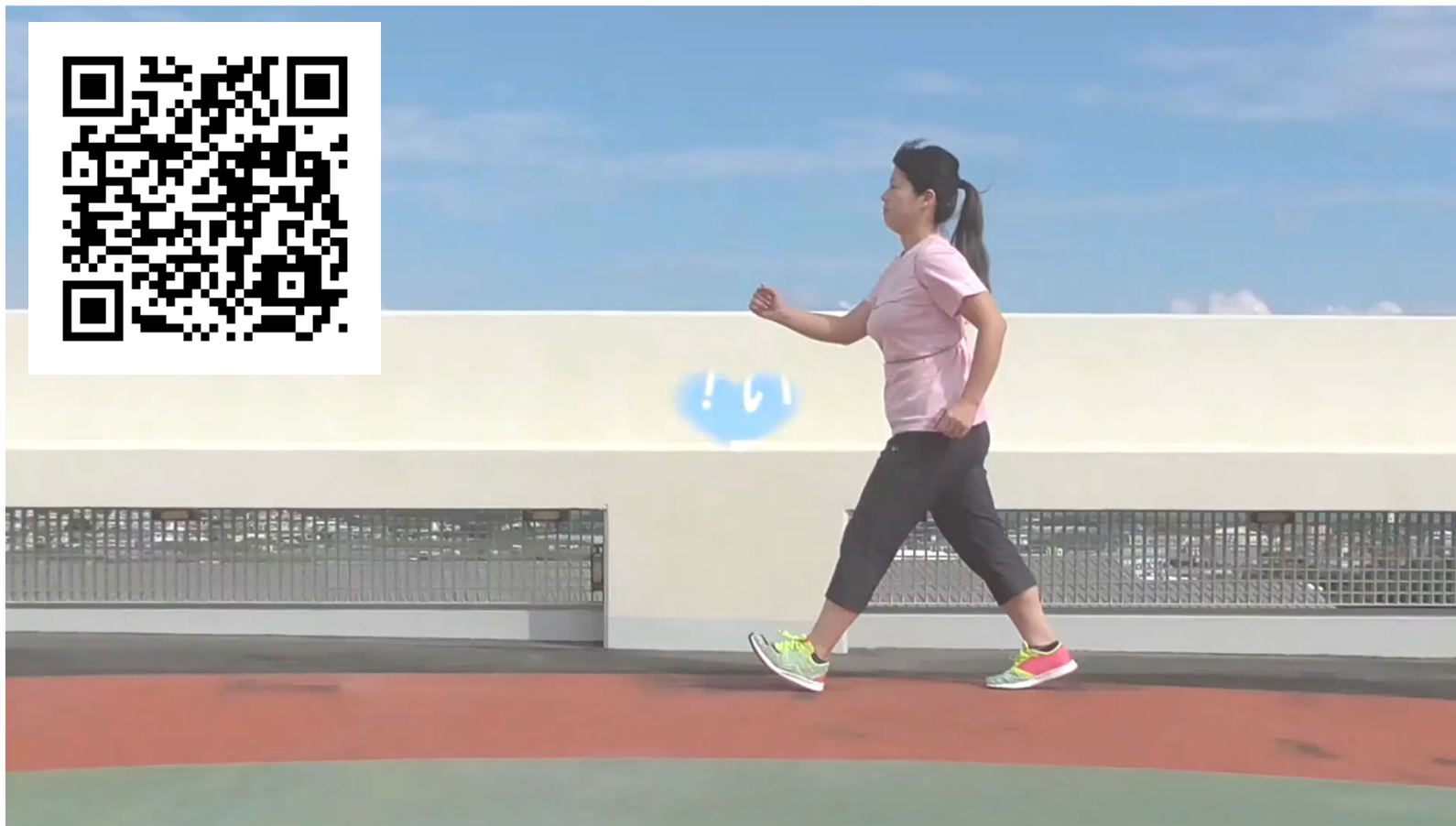
こちらの運動はヘアゴムを使用します。
販売もしておりますので職員へお声かけ下さい。
痛みがある時や**痛み**が出る動作はお休みしましょう！

ヘアゴムバンド
作り方動画



動画が見れます♪

先ほどのヘアゴムを使用した
効果的なウォーキング「動画編」



ウォーキングセラピー

～歩くだけで幸せな気持ちになる！パッピーウォーキング～

【ウォーキング開始から分泌されるハッピーホルモン】



ウォーキング開始

ドーパミン

やる気
達成感

β エンドル

フィン

爽快感

20分くらい

セロトニン
心の安定

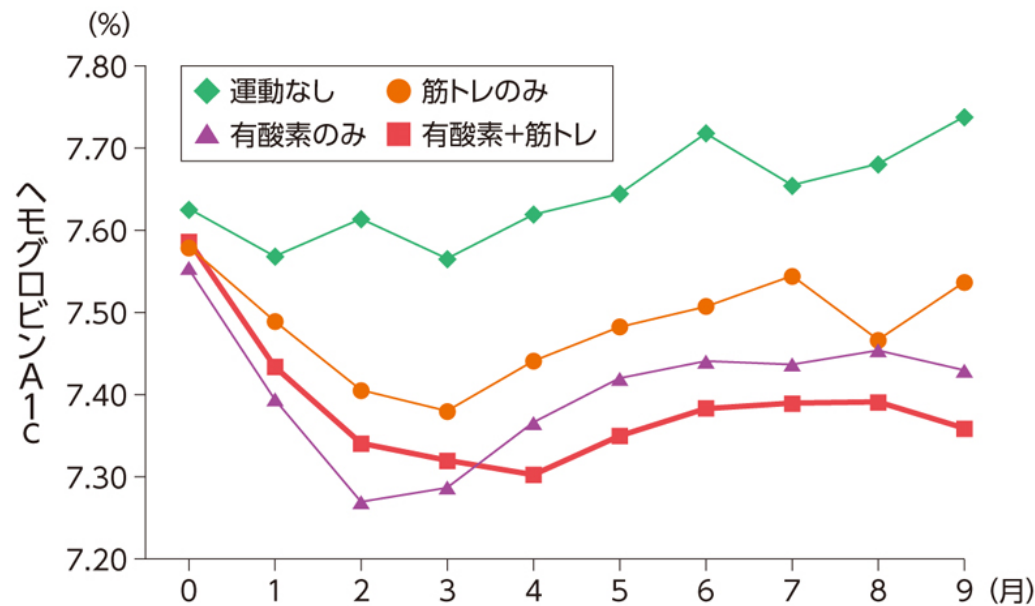
40分くらい

▶ ストレス解消
脳がスッキリ
幸福感

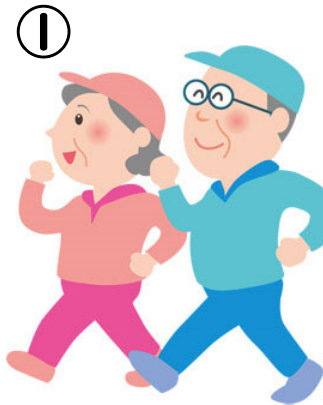


ウォーキングだけでは 筋量は増えないって本当！？

ウォーキングで筋肉量を増やしたいのであれば
ウォーキングと筋トレを組み合わせることをおすすめします。



筋トレと有酸素運動を併用すると
最も効率よく血糖値を改善できる



おすすめ♪階段エクササイズ



98

ちゃ〜がんじゅう測定やっています！

当院では、糖尿病治療の結果を血液データだけでなく、体組成測定（筋肉量・体脂肪量・むくみなど）を実施し、食事療法・運動療法の効果を検討します。またサルコペニア（筋肉が衰える病気）、フレイル（心や体の機能が低下した状態）の早期の対策にも役立てております。



※気になる方は、担当医orナースまでお声かけ下さい！

99

ハッピーハート会とは？



ハートライフクリニックでは、糖尿病患者様とご家族を対象にスタッフ、患者様と交流を持つことで健康維持・増進を目的としています。

患者会に入会すると…

糖尿病についての
知識を深めることが
できます。

各種イベントなど
患者さん同士の
交流の場♪

月刊糖尿病ライフ
「さかえ」を**無料**で
購読できます。

各地の医療機関ごとに、糖尿病患者さんとその家族、
医師、看護師、栄養士などの医療スタッフで作られています。

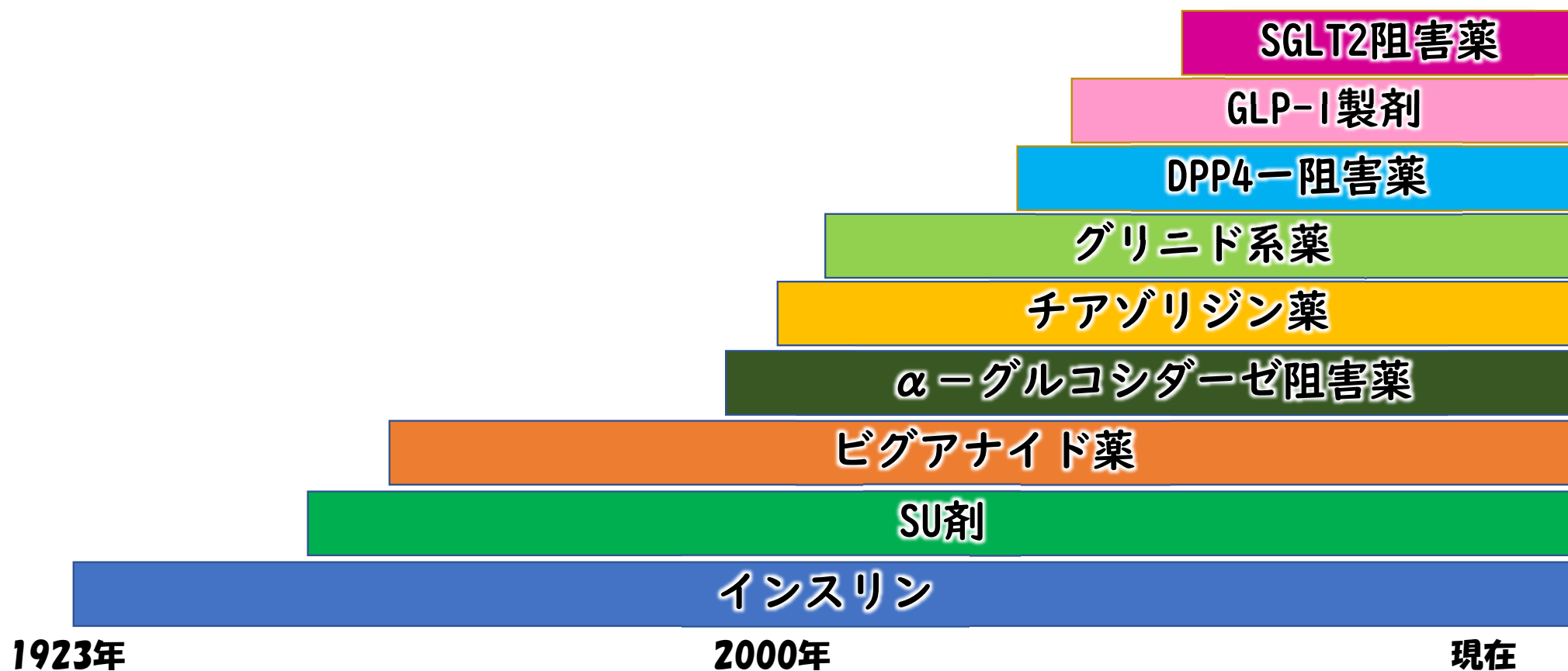
※詳しくは2階糖尿病内科受付までお声かけ下さい。



100

治療薬は色々な種類があります

1990年頃までは3種類だった治療薬が現在は9種類まで増えています



101

食事と運動のサポートはお任せ♪

お気軽にご相談ください♪



どんな食事を選べばいいかしら？
私の味付け、濃くないかしら？



運動は苦手だなあ・・・
膝が痛いから運動は・・・



管理栄養士

体調に応じた運動指導を
アドバイスします♪



健康運動指導士

社会医療法人かりゆし会
ハートライフクリニック

糖尿病内科
LINE
公式アカウント

友だち募集中！

休診のお知らせや
健康に役立つ
いろいろな情報が
スマホに届きます。



QRコードを読み込むと友だち登録できます。

糖尿病内科の最新情報が満載！
動画で観る「糖尿病教室」
糖尿病情報誌「ありんくりん」、
患者会情報など、ご覧になれます。

Ryuew-ZA
LINE
公式アカウント

友だち募集中！

リューザニュース
や運動動画など、
みなさまの健康に
役立つ情報を配信
していきます。



QRコードを読み込むと友だち登録できます。

運動施設リューザがお届けする、
運動情報「リューザニュース」
や動画ご覧になれます♪

Healthy Cafe

ohana
LINE
公式アカウント

友だち募集中！

日替わり弁当やラ
ンチの献立、おす
すめメニュー等の
情報を発信してい
きます。



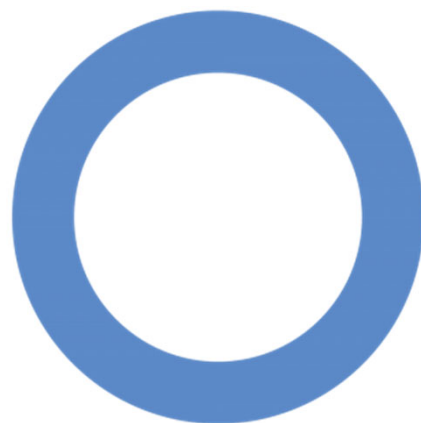
QRコードを読み込むと友だち登録できます。

ヘルシーカフェ「オハナ」の
ランチ弁当献立やお弁当内容
など配信してます♪



社会医療法人
かりゆし会

ハートライフクリニック



world diabetes day

14 November