

## 糖尿病関連の講演会・研修会のお知らせ

※お問合せは各主催者へお願いします。

### 【県内】

#### ☆2013年1月21日(月)第54回NDN(南部糖尿病ネットワーク)

19:30~20:15『当院の妊娠糖尿病患者支援』浦添総合病院 糖尿病認定看護師 前川スミ子

20:15~21:00『糖尿病の眼合併症について』 やえせ眼科 院長 城間 弘喜 先生

申請予定：日本糖尿病療養指導士会認定単位(2群0.5単位)、日本糖尿病教育・看護学会0.5単位、  
日糖協療養指導医取得のための講習会

お問合せ先：TEL 098-866-4661 (ノボディスクファーマ株式会社 協隼人)

#### ☆2013年2月3日(日)糖尿病チーム医療ワークショップ in 沖縄 13:00~16:30

##### 第1回講演会・シンポジウム ~はじめよう!つなげよう!糖尿病チーム医療~

場所：沖縄コンベンションセンター会議棟 A1 (宜野湾市真志喜4-3-1)

13:05~14:05 基調講演 『糖尿病診療におけるチーム医療の重要性と今後の展望』

琉球大学大学院医学研究科内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座(第二内科)教授 益崎 裕章 先生

14:05~14:55 一般講演

講演1『糖尿病専門病院におけるチーム医療』翔南病院 代謝内分泌科部長 仲地 健 先生

講演2『糖尿病専門クリニックにおけるチーム医療』(仮) 田仲医院 院長 田仲 秀明 先生

15:05~16:25 シンポジウム 糖尿病チーム医療~今、医療現場で求められていることは何か~

コーディネータ：田名 毅 先生 首里城下町クリニック 第一 院長

シンポジスト：各施設より、医師、看護師、栄養士、薬剤師、臨床検査技師、健康運動指導士、  
臨床心理士

申請予定：日本糖尿病療養指導士会認定単位(2群1単位)、栄養士(第1群1単位)、生涯学習(栄養士)  
1単位、臨床検査技師(生涯学習登録1単位)、日本薬剤師研修センター認定講座(1単位)、日本病院薬剤  
師会障害研修認定講座(1単位)

お問合せ先：医療法人翔南会 翔南病院(厚生労働省平成24年度チーム医療推進普及事業委託)

TEL 098-930-3020(長濱順子、井上かおり)



沖繩CDEJ News 第8号 2012年12月

■沖繩県糖尿病療養指導士会 ■代表者 仲里 幸康

■事務局 琉球大学医学部附属病院 第二内科 医局内

■所在地 〒903-0215 沖繩県中頭郡西原町字上原207番地

■連絡先 TEL 098-895-1147 FAX 098-895-1415 メール okinawacde@yahoo.co.jp



# 沖繩CDEJ News



<http://island.geocities.jp/okinawacde/>

第8号2012年12月



## 認知症と糖尿病について

浦添総合病院 糖尿病センター長 高橋 隆



初めまして、浦添総合病院の高橋です。今回は認知症と糖尿病についてお話をしたいを思います。

以前よりインスリン自己注射を行っていた方が認知症を発症したことで治療が困難になるケースに遭遇することが増えていませんか?

<80歳 女性 のケースです>

①2型糖尿病で通院加療、元々はインスリン自己注射を施行

(超速効型 6-6-0 混合型 30mix 0-0-8-0)

②L3-4の腰椎圧迫骨折を発症し約2ヶ月間の入院加療

認知症の進行に伴いインスリン自己注射が困難となり、ご家族による  
インスリン注射開始(FPG 100~130mg/dl HbA1c 6.6~7.0%と改善傾向)

③家庭環境の変化から1日3回注射が困難となり

持効型インスリン+グリニド薬+DPPIV阻害薬によるBOTに変更

FPG 150~250mg/dl HbA1c 8.0~8.3%程度のコントロール

(この辺りがお互いの妥協点かなと思っております...)



認知症は1985年に有病率6%であったものが2005年8.3%に増加しています。その代表である脳血管性は横ばいですが、アルツハイマー型は増加の一途を辿っています。久山町研究によると脳血管性は高血圧と耐糖能異常が同程度のリスクとなる一方、アルツハイマー型は耐糖能障害のみがリスクとなることを示しています。(T. OHARA et al Diabetes Journal 37: 137-144 2009) 血糖変動や低血糖の頻度が認知機能低下に関与するという報告もあり、血糖管理がアルツハイマー型認知障害の発症・進展を抑える鍵になると考えられるようになりました。糖尿病外来で認知症を指摘されていない65歳以上の方で、認知機能障害の方が約37%、初期のアルツハイマー病が(画像・専門家の診察)約12%存在していたとの報告もあります。(Yamazaki Y et al Endocr J 58 109-115 2011)

アルツハイマー病に対する病状の進行を抑える内服薬、パッチ薬も出てきていますので、内服薬・インスリン残量に極端な過不足や血糖コントロールの急激な悪化、予約日、予約時間の間違い、今まで一人で通院していた方が家族と来院するようになった等の徴候がみられる場合、アルツハイマー病の併発も念頭に置きましょう。受付の方や看護師さんが病気の発症にいち早く気付くケースが多いようですよ。

## 栄養士だより



ハートライフ病院 管理栄養士 真栄城 ゆかり

### 炭水化物は食事療法の敵？味方？



炭水化物は人間の大事なエネルギー源であり、欠かすことのできない栄養素です。白米やパン、麺類などの主食となる食品に多く含まれ、お菓子やジュース、アルコールにも含まれています。最近、栄養相談で患者さんへ食事内容についてお聞きすると、「ご飯、麺類は食べてないよ」「ご飯は子供用のお茶碗に入れています」等々、炭水化物を抜いている、減らしているという方は少なくありません。理由を聞くと“血糖値を下げたい”“体重を落としたい”などの理由が大半です。確かに検査結果では HbA1c の改善がみられ、コントロール良好になることも事実です。しかし、主食（炭水化物）を抜いたり、減らすことで副食過多になる場合が多く、塩分や油の摂取量が増える原因になることも予想されます。例えば、動物性食品過剰摂取により、悪玉コレステロール値にも影響し兼ねません。また、患者さんの中には豆腐は植物性だからいくら食べても大丈夫と思っている方がおり、主食代わりに豆腐を摂り、結果的には蛋白質過剰摂取を招くこととなります。

今年度より「糖尿病透析予防指導管理料」が新設され、指導の際、血糖値のコントロールだけでなく塩分や蛋白質制限を患者さんに伝えていますが、炭水化物を制限されている方は腎症悪化につながる危険性もあります。栄養相談では患者さんの行動を否定せず、実践していることを尊重しています。しかし、バランスを崩すような食事は、改善できるように患者さんの病状に合わせた食事を一緒に考えています。

炭水化物を敵か味方か、決めることはできませんが、大事なことは、私たちが患者さんと共に、患者さんに合った満足して続けられるヘルシー食を見つけ、サポートしていくことではないでしょうか？

## 健康運動指導士だより～ロコモティブシンドロームを知っていますか？～

日本は世界に先駆けて高齢社会を迎えています。そのなかでプロスキーヤーの三浦洋一郎さんは80歳を迎える今年、エベレスト登山を予定していますね。すごい一言！しかし高齢化に伴い骨や関節、筋肉といった体を動かす器官、いわゆる運動器に障害を抱える人も増加しています。この運動器の機能が衰えることで、要介護になっていたり、要介護になる危険性が高い状態のことをロコモティブシンドロームといいます（略称ロコモ、2007年日本整形外科学会提唱）。ロコモは、メタボリックシンドローム、認知症と並んで、日本人の健康寿命を縮める3大因子となっています。

### ロコモの主な原因

ロコモの主な原因には、「骨や関節の病気」や「筋力・バランス能力の低下」があげられます。骨や関節の病気として代表的なものには、「骨粗しょう症」、「変形性関節症」、「脊柱管狭窄症」などがあります。また運動不足などにより、筋力やバランス能力が低下すると、ふらついたりつまずいたりすることが多くなり、転倒・骨折のリスクが高まります。

### 7つのロコモチェック（無理に試してケガすることのないように）

- ①片脚立ちで靴下をはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

※上記7つの項目のうち一つでも当てはまればロコモが疑われます。

### ロコモ対策として ～やってみようロコトレ～

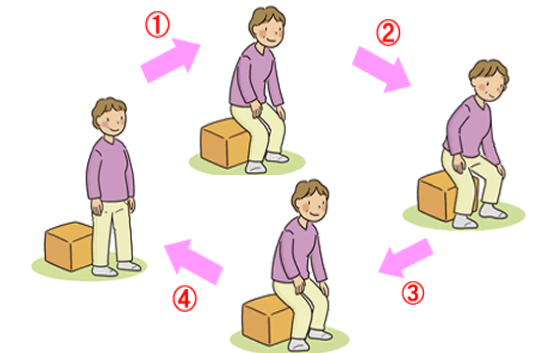
#### ロコトレ①開眼片足立ち

※片足を床から少し上げて立ちます（左右1分ずつ、目標1日3セット）。  
※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。  
※支えが必要な人は、机や手に指をつけて行います。



#### ロコトレ②スクワット

※安全のために椅子やソファの前で行いましょう。  
※椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。  
※お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は深く曲がっても90度を超えないようにします。  
※ ゆっくりと呼吸するペースで一度に5～6回行います。  
（目標1日3セット）



※足はかかとから80度くらいに外に開きます。  
※ひざがつま先より前に出ないようにします。

#### ロコトレ③その他

ダンベル体操、マシントレーニング、ストレッチ体操、ウォーキング、ラジオ体操など、ロコモ対策を始めるのに遅すぎるといことはありませんが、若いうちから意識して身体を動かすことが大切です。少しずつでもいいのでスタートしましょう。始めなければ勝利なし。そして、継続。健康寿命を延ばしましょう！