吹田市民病院だより No.65

〒564-0082　吹田市片山町2丁目13−20
ＴＥＬ　（０６）６３８７−３３１１
ＦＡＸ　（０６）６３８０−５８２５
ホームページ
http://www.city.suita.osaka.jp/hospital
メールアドレス
shomu@mhp.suita.osaka.jp

特集

知っておきたい　糖尿病のこと

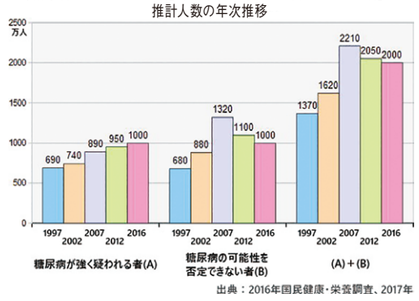
当院には多職種からなる糖尿病チームがあります。今回は糖尿病チーム医師・管理栄養士・看護師・理学療法士がそれぞれの立場からお話をします。

糖尿病委員会

1. 増える糖尿病患者

医師　内分泌・代謝内科部長　**火伏　俊之**

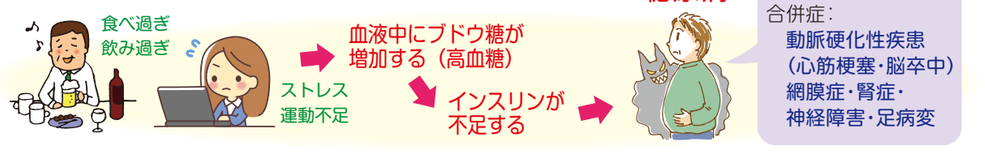
平成28年度の国民健康栄養調査では「糖尿病が強く疑われる者」が初めて1000万人を超えました（右図）。糖尿病の方の中で、肥満者(BMI≧25kg/m2)の割合は男性31.3%、女性20.6%で、肥満が一定の割合で糖尿病に寄与しています。しかし、日本では欧米と違い、非肥満の糖尿病の方も相当数います。



そもそも糖尿病とは…

ブドウ糖が血液の中に増えすぎてしまう病気。血糖値が高くなり、インスリンが十分に作用しないために起こります。

放っておけば合併症を引き起こすため、症状のないときからの治療が必要です。



2. 糖尿病の食事療法

糖尿病を減らす手段として、食事療法は欠かせません。糖尿病の方に対する食事は、一般的に摂取カロリーの上限を設け、上限をこえないようにバランス良く食事を摂るという「カロリー制限」がメインです。ただし、日本人に多い非肥満の方は、カロリー制限食では血糖コントロールが良くならないことがあります。

それに代わるのが「糖質制限」です。血糖値を上昇させる栄養素は糖質です。糖質を控えることで血糖コントロールはよくなり、さらに肥満の予防にもなります。また、たんぱく質、脂質を摂ることができるので、満腹になるまで食事ができます。ただし、糖質制限食は全ての糖尿病の方に施行できません。

例えば、糖尿病合併症の1つ、腎症が進行している方の場合、たんぱく質の摂取量増加は、腎臓での負担が増加し、腎症が悪化する可能性が指摘されています。また慢性膵炎の方では、脂質の消化がうまくいかないため、脂質の摂取量が増えてしまうと下痢を起こしてしまいます。

このように、すべての糖尿病の方に積極的に進められる食事療法ではありませんが、合併症を生じていない方には、血糖コントロール、体重コントロールのどちらの面でも極めて有用と考えられます。

当院では、この糖質制限食の適応があると考えられる症例には積極的に指導を行っています。また、短期入院して頂き、当院の糖質制限食を実際に食べて頂くことができますので、お気軽にご相談ください。

→糖質制限食については次ページをご覧ください。

患者さま側から お名前をお伝えください。

当院では、患者さまの誤認防止のため、その都度お名前の確認をさせて頂きます。

万一、間違いが起きると大きな事故につながることもあります。

ご理解・ご協力をお願い致します。

平成29年度 消防訓練を実施しました

平成29年11月17日（金）、院内において消防訓練を行いました。

夜間に病棟で火災が発生したという想定で、医師・看護師・コメディカル・事務職が参加しました。

万が一に備え参加者は自らの役割について真剣に行動していました。また実際に消火器を使った訓練も同日に行われました。

市民病院を支え、がんばって働く職員を紹介します。

市民病院を支える人 −職員紹介−

第4回：リハビリテーション科
理学療法士　亀甲係員

−なぜ市民病院に就職したのですか。

学生時代、市民病院で実習をしました。面倒見が良い先輩が多く、ここで働きたいと思い就職しました。

−どのようなお仕事ですか。

病気をされて機能障害があった患者さまが一日でも早く復帰できるようにリハビリテーションを通してお手伝いしています。呼吸器リハビリなどにも力を入れています。

−新しい市民病院に何を期待しますか。

リハビリテーション室は広くなり、より多くの患者さまを受け入れるようになるので、一生懸命がんばります。

−新しい病院では、病気がある程度落ち着いた後のリハビリテーション機能（回復期）の充実を基本方針としています。
若手職員が多く、活力溢れるリハビリテーション科にご期待ください。

新病院情報

市立吹田市民病院は現在の吹田市片山町から平成30年度秋にJR岸辺駅前にできる「北大阪健康医療都市（愛称：健都）」に移転します。

現在は病院本体（地上8階建て）の6階・7階の工事を進めています。また病院の周囲に完成予想図のパネルを設置しております。近くにお立ち寄りの際には一度ご覧ください。

今後も新病院の建築状況をお知らせいたします。

平素より市立吹田市民病院だよりをご愛読いただきありがとうございます。ご意見がございましたら市立吹田市民病院までご連絡ください。

この冊子は 2,000 部作成。一部当たり 33 円です。

●編集・発行　市立吹田市民病院 広報委員会

3. 注意すべきはカロリー？糖質？ ～糖質制限の実際～

栄養管理士　栄養部参事 **南野　幸生**

食品の3大栄養素はたんぱく質・脂質・糖質です。栄養素の中で血糖の上昇に関係するものは糖質だけです。この糖質を制限し、血糖値の上昇を抑えるのが糖質制限食です。

食品により含まれる糖質の量は異なりますので表示を確認する際は**炭水化物の量ではなく、糖質の量が重要です（右図）**。糖質以外は血糖を上昇させません。なので、**脂質やたんぱく質には制限がありません。よって食品のカロリーを考える必要はありません。**

糖質制限食の基本は次の3つです。

1. 糖質を減らす（糖質の摂取量＝血糖上昇）
2. カロリーは考えない（カロリー≠血糖上昇）
3. 1日3食、しっかりと食べる

糖質をほとんど摂取しない方法もありますが当院では極端な制限ではなく、ややマイルドな**1食糖質40ｇ以内**の制限をお勧めしています。

これは１食で**ご飯半膳（糖質25ｇ）**を基本とし、**おかず（糖質15ｇ）**と合わせて**1食糖質40ｇ以内**にします。下記の食事例を参考に糖質を摂り過ぎない食事にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。糖質を制限することを気にしすぎると低栄養になることがあります。脂質やたんぱく質はカロリーを気にせず摂って下さい。特に唐揚げは衣が薄く、たんぱく質と油が中心ですので糖質制限にはむいています。一番糖質が多いものはスイーツ、菓子パンや甘い飲み物ですのでこれらは控えます。春雨や芋類、かぼちゃ、コーンなど、意外なものでは野菜ジュースにも糖質（100mlで糖質6g程）が含まれていますので気をつけましょう。

糖質量の目安

ご飯(普通盛り1杯) 150ｇ
糖質 55.2g

食パン 6枚切り 60ｇ
糖質 26.6g

りんご1個 210ｇ
糖質 29.7g

さつま芋1本 180ｇ
糖質 53.4g

どら焼き 1個90ｇ
糖質 50.0g

【1日の糖質量：70ｇ～130ｇ以内】

朝 糖質:20～40ｇ ＋ 昼 糖質:20～40ｇ ＋ 夜 糖質:20～40ｇ ＋ おやつ 糖質:10ｇ

（例）パン6枚切り１枚
目玉焼き1個
チーズ　サラダ
豆乳

ご飯(半膳)
唐揚げ
湯豆腐
ごま和え

ご飯75ｇ(半膳)
エビフライ
きのこのソテー
豆腐の味噌汁

みかん１個

4. 糖尿病の患者さまとご家族をサポート

看護師　糖尿病療養指導士 **木下　珠代**

当院では、外来通院されている患者さまが、安心して生活していただけるよう、認定看護師・療養指導士をはじめとした、専門的な知識を持つ看護師が専門外来を開設しております。

療養指導外来（完全予約制）

インスリン注射や血糖測定の方法、日常生活での不安や疑問点のご相談を行っております。

外来日
毎月第２、３金曜日(午後)

フットケア外来（完全予約制）

糖尿病の方の神経障害のチェック、自宅での足の清潔の保ち方、観察方法、靴下や、靴の選び方をお伝えしたり、目が見にくかったり、手が届かず、爪切りが出来ない方へのケアも行っております。

外来日
毎月第１週目水曜日(午後)

糖尿病教室

医師・栄養士・看護師・薬剤師が日替わりで指導を行っております。木曜日はカンバセーションマップを導入しました。カンバーセーションマップとは、患者・家族、医療者が会話を通し共に学び合っていく、新しい形の学習教材です。（右写真）

開催日
毎週火曜・水曜・木曜(午後)

透析予防外来（完全予約制）

合併症である腎症２期以上の方には、進行を防ぐために一緒に考えて、支援いたしております。

外来日
毎月第２、３金曜日(午前)

5. 体を動かして血糖値を下げ、糖を取り込む体を作ろう。～糖尿病と運動療法～

理学療法士　リハビリテーション室 **奥川　和幸**

今年の10月にスポーツ庁が「歩きやすい服装」での通勤を推奨しました。具体的にはスニーカーや通気性の良いスーツでの通勤を想定し、通勤時の歩行の推進を通じて健康増進を目指す政策のようです。

運動は実践した方が良いことは広く知られています。運動療法は糖尿病治療の一つで、血糖値、血圧、肥満、サルコペニア・フレイル（筋肉量の減少）、脂質異常症、骨粗そう症などの身体機能改善効果に加えて、認知症の低減や気分転換、ストレス解消などの効果も認められています。

運動の効果は、**筋肉へ血液中のブドウ糖が取り込まれ血糖値が下がる急性効果**があります。また、**慢性効果としては、筋量の増大や糖を細胞に取り込むための糖輸送担体4（GLUT4）の増加による筋肉への糖取り込み能力の改善**があります。

推奨される運動療法は「できるだけ毎日少なくとも週に3-5回、強度は中等度の有酸素運動を20～60分間行い、週に150分以上実施する、週に2～3回はレジスタンストレーニング（筋力トレーニング）を同時に行うこと」とされています。

しかし、運動の継続を難しく感じる方は多く、運動療法を続ける方は半分にも満たないと言われています。これに対して、近年、運動は「身体活動」という概念に置き換えられ、1日あたりの総エネルギーのうち運動以外の身体活動に起因するエネルギー消費量は25～30%と多く、厚生労働省も今より10分多く体を動かす「+10（プラステン）」を提案しています。日常生活の中でも、階段の使用や床磨きや風呂そうじ、冒頭で述べたスニーカー通勤など、身体活動を増やすチャンスは多くありますので、できる範囲で実践してみましょう。