

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。今年は花粉の飛散量が多いようです。外出の際はマスク・眼鏡で対策をしましょう。今回は「薬剤師のお話」です。 第243回 2021年3月号



～糖尿病とフレイル～

フレイルとは、加齢に伴い身体の予備機能が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態の事を言います。いわゆる「**虚弱**」の状態を表し、言い換えると、**介護が必要になる前段階とも表現できます。**

フレイルになるとストレスに対して弱くなります。例えば、健康な人が風邪をひいても体のだるさや発熱を自覚するものの、数日あれば治ります。しかし、フレイル状態になっていると風邪をこじらせて、挙句に肺炎を発症してしまいます。さらに、転倒による打撲や骨折、入院などをきっかけにフレイルから寝たきりになったりもします。

フレイルの原因や進行の中核となるのがサルコペニアです。サルコペニアは「**筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態**」を表す言葉で、サルコペニアが筋肉量の減少にターゲットを置いているのに対して、フレイルのほうが体重減少や活動量の低下など概念が大きいと考えられます。糖尿病とともに生きる人では、**血糖を下げるインスリンの作用不足により、筋肉量や筋力が低下しやすいことが知られています。**

筋肉量が減少すると、さらに活動量が減少するという悪循環に陥りやすく、サルコペニアになりやすと考えられます。さらにサルコペニアは糖尿病の血糖コントロールを悪化させるというお互いに悪影響を及ぼし合います。フレイルを予防する基本は**運動療法と食事療法**です。筋肉を増やすために適切な運動を行い、バランスの良い食事をしっかりと摂取する事が重要とされています。

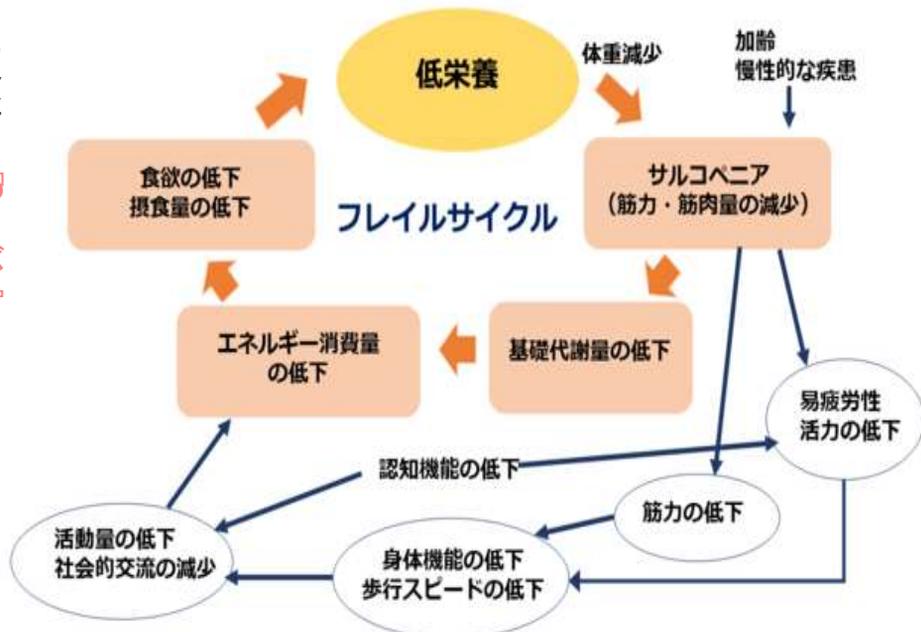


専門家の指導を受けて、サルコペニアやフレイルの対策を行いましょう。

わらびはアクが強く、あく抜きして使用する必要があります。また、日持ちしないため、あく抜き後は2-3日で使用して頂くのがよいです。また一般的に山菜はカリウムが多いですが、ぜんまいと同様、茹でるとカリウムが少なくなるなります。

今月の旬の食材 『わらび』

※上記のお話を図にすると下記になります。併せて、ご覧になってください。



今月は「きょうたけ栄養士コラム」はお休みです。

参考：
オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739