

医療法人社団 恵心会 京都武田病院



2025 SPRING

糖尿病ふれあい通信

春号

VOL.279

糖尿病専門医 智美先生より

栄養科より

総合リハビリテーション科より

薬剤部より

糖尿病教室のお知らせ



Seven Dreams Group



近年、糖尿病が認知症のリスクを高めることが明らかになってきています。日本の認知症の数は2025年には高齢者の5人に1人になると推測されています。2型糖尿病患者さんは、アルツハイマー型1.5倍、脳血管性認知症が2倍となっています。その原因として、脳内のインスリン作用不足による脳へのエネルギー供給不足や、アミロイドβという異常タンパクの蓄積、高血糖による脳の細い血管が障害をされること等が考えられています。

では、認知症を予防するために私たちが今できることを考えてみましょう。

適切な血糖コントロールはいうまでもありませんが、最近では地中海食と言われる食事が注目されています。これは地中海沿岸のギリシャ、スペインなどの国々で食べられている伝統的な食事のことで、オリーブオイル、魚介類、野菜、果物、ナッツ、豆類、全粒穀物を中心とし赤身肉や加工食品の摂取が低いことが特徴です。

①オリーブオイルやナッツに含まれる不飽和脂肪酸（オメガ3脂肪酸）が脳の炎症を抑え神経細胞を保護する

②果物/ワインなどに含まれるポリフェノールやビタミンが抗酸化作用を発揮し脳の老化を抑える

③イワシ、鯖などに含まれる必須脂肪酸EPAによる血流改善など

様々な要素が認知症の発症を抑制するのではないかとされています。

認知症の予防はそれ以外にも体を動かすことがとても大切です。一人で家にずっといるのではなく友達とお喋りをしたり、糖尿病教室やデイケアなどに参加して社会と交流を持つことも良いですね。囲碁や楽器、編み物など趣味を楽しむことも認知症予防につながります。糖尿病と認知症の予防は生活習慣の改善がとても大切です。日々の生活を見直していつまでも脳を若々しく保ちたいですね。

栄養科より

地中海食でも多用されている不飽和脂肪酸(オメガ3脂肪酸)には、下記の3種類あります。普段の食事で意識して摂取しましょう！

ただ脂質を多く含む食品は摂り過ぎるとエネルギー摂取過多になりますので、注意が必要です。

α-リノレン酸

多く含む食品

- ・ナッツ
- ・亜麻仁油
- ・えごま油



DHA

多く含む食品

- ・まぐろ
- ・かつお
- ・サンマ
- ・いわしなど



EPA

多く含む食品

- ・まぐろ
- ・サンマ
- ・さばなど



総合リハビリテーション科より

糖尿病の改善に限らず、運動を習慣にすることは健康な毎日続けるためにもとても大切です。

食後の運動はインスリンの効果を高めて血糖値を下げます。運動の一つに有酸素運動があります。

有酸素運動はウォーキングや自転車、水泳などの運動のことをいいます。その中でもウォーキングは場所を選ばずどこでも行うことができます。ウォーキングを行うときは、歩幅を広く、背筋を伸ばし踵から着地をするように行い、腕を大きく振ってリズムを取りながら行いましょう。

運動を行う前後には、必ず準備・整理運動を行いましょう。いきなり運動を始めるとケガにつながります。運動後の整理運動は運動後の疲労感を軽減します。方法としては、屈伸や脚伸ばし、上半身や手首・足首を回すストレッチ、首や肩周りのストレッチなどを行ってください。ラジオ体操なども効果的です。

また、運動を行うことで高血糖になってしまう方や、膝・腰の痛みが増強してしまう場合がありますので、主治医と相談して行うようにしてください。

準備・整理体操の例



腕のストレッチ



肩回しのストレッチ



アキレス腱のストレッチ

薬剤部より

暖かく過ごしやすい日が増えてきました。お薬のニュースでは、投与回数の少ないインスリンが発売され、日々の負担が軽くなっていきそうです。

医薬品の進歩と共に、これからの季節、お花見も兼ねた散歩をすることでインスリン抵抗性を改善し、治療の負担を減らしていきましょう。

アウイクリ

(週1回持効型インスリン)

持効型の作用時間を延ばすことで週1回の投与で可



糖尿病教室のお知らせ

2025年の予定

- ・ 4月12日(土)
患者会イベント
- ・ 6月21日(土)14時～
栄養のお話
- ・ 8月16日(土) 14時～
薬剤科からのお話

皆様のご参加
お待ちしております



＊開催場所＊

七条武田クリニック

＊問い合わせ先＊

312-7001 (代表)

312-6739 (栄養科)

4月12日(土) 糖尿病患者会であるせせらぎともの会のイベントを開催します。

お花見弁当バイキングやスタッフとクイズ大会などを行います。ご興味のある方はぜひご参加ください！

せせらぎともの会では会員を募集しています。
お気軽にスタッフまでお尋ねください。



昨年のイベントの様子



Seven Dreams Group

医療法人社団 恵心会

京都武田病院

☎ 075-312-7001

📍 京都市下京区西七条南衣田町11番地

JR西大路駅下車 徒歩10分

