

# 横山内科 クリニック 院内新聞

第36号  
平成28年  
7月

平成二十八年六月二十七日  
第四十四回患者講習会が行われ  
ました。今回は「薬剤師さん  
とお話してみよう」をテーマ  
に、二人の薬剤師の先生からお  
話を頂きました。

## アンケート調査からみる 運動療法の必要性

運動をすると筋肉がブドウ糖を利用し消費するので、血糖値は減少します。そのため糖尿病には運動療法が大切となります。そこで今回まつもと薬局自由が丘店 薬剤師の刀禰屋(とねや)先生



から運動療法についてお話しを頂きました。

まつもと薬局で糖尿病治療薬を内服している患者506名を対象に運動療法についてアンケートを実施しました。運動療法に関する指導を受けていない人が269名と半数以上となりました。運動に対する意識を「変化ステージ」とよばれる①前熟考期②熟考期③準備期④今すぐ行動を開始できる、または行動を開始している。⑤行動期⑥行動がはじめて六か月未満。⑦維持期⑧望ましい行動が六か月以上継続されている、

の五段階に分けたとき次の表のような結果になりました。

前熟考期	・運動に無関心 54名 (11%)
熟考期	・運動に関心はある 194名 (38%)
準備期	・運動が長続きしない 92名 (18%)
行動期	・運動をしている 49名 (10%)
維持期	・運動を1年以上続けられている 117名 (23%)

熟考期が38%と一番多く、前熟考期から準備期の340名に運動をしない理由を聞くと、**時間がない、寒い、除雪がある、体調不良が挙げられ、特に冬の運動を促すことが必要と考えられます。**前熟考期から準備期の方の実践ができそ

うな運動はウォーキングが一番多く、行動期・維持期の方の実際行っている運動は同じくウォーキングが一番多いことがわかりました。このことからウォーキングは取り入れやすく続けやすい運動と考えられます。

## 運動療法イベント

まつもと薬局では年一回「**ノルディックウォーキング**」の体験会を開催しています。ノルディックウォーキングはポールを使用してウォーキングをすることで、全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりもエネルギー消費が約20%も増加すると言われています。行動に移せないという方は毎日ではなくても一日おきあるいは週三回などから始めてみるのも良いでしょう。ただし、眼

底出血  
や腎機  
能低下  
などの  
合併症  
がある  
方や整  
形外科



から運動を禁止されている方は、主治医の先生とよく相談してから運動をしましょう。七月は暑い日々が続くので、**こまめな水分補給を忘れず、無理のない運動を始めてみましょう。**

## 調剤薬局における「しこり」の調査

インスリン注射を同じ場所  
に何回も注射をすることで**しこり**ができます。これは皮下組織が肥大化していることが原因とされ硬結と言います。イン

スリンを同じ部位に繰り返し打つことにより脂肪細胞が肥大化して固くなり**ワポハイパートロフィー（脂肪肥大）**を来たした状態です。まともと薬局では、インスリン注射を使用している276名に対しアンケートを実施し、その結果をまともと薬局南町店、薬剤師余西（よにし）先生がお話しました。  
自己注射によって「しこり」が出来たことはありませんか？  
の問いに、約三割の75名の方が経験あり、そのうち39名がしこりに注射したことがあると答えています。  
その理由として「しこり」への注射は痛みが少なく、



普段と異なる部位への注射が面倒などの理由があります。しこり部位への注射は、インスリンの吸収が悪くなり、血糖値が下がりにくくなります。



## 自己注射での注意点

インスリン注射部位は**おなか・上腕部・おしり・太もも**外側です。注射は**毎回二〜三センチずらして違う場所**にしましょう。「しこり」かな？と疑問・心配に思うことがあれば、医師・医療スタッフ、薬剤師にいつでも聞いてください。

## 院長より

糖尿病患者の臨床像が、変わってきています。皆様が長生きするように、脳梗塞や心筋梗

塞にかかる割合も減ってきています。すなわち長寿対策に迫られているのです。人は、加齢に伴い筋肉は減ります。糖尿病の方は、筋肉の減りが加速されます。従って、糖尿病を持っていて、人一倍、筋肉の増強と保持に努力が必要です。当医院でも、各人なりの運動の具体的方法を模索致します。

## 編集後記



七月に入り、十勝は小麦の収穫準備に入る季節になりました。農作業や体を動かす際には水分補給をお忘れなく作業をしてください。

第四十五回患者講習会は、**平成二十八年十一月**開催予定です。皆様の参加お待ちしております。