

横山内科 クリニック 院内新聞

第42号
平成30年
8月

平成30年7月27日、とかちプラザにて「自分でできる健康管理」健康管理支援サービス機器を導入して、「それって本当？糖尿病をめぐるさまざまな噂」をテーマに市民向け公開講座を行いました。

自分でできる健康管理 健康管理支援サービス 機器を導入して

まつもと薬局 管理栄養士
大西 玲衣先生

まつもと薬局フロンティア店は健康管理支援サービスとして自分の血圧や体組成、活動量などを測定し記録するシステムを導入しております。利用するに

は、自分の生年月日、身長などを登録し、専用のカードを作成します。1回目は栄養士と一緒に、2回目以降は1人でも測定することができます。

自分の健康管理を定期的に行うことで、体の変化にも気が付きやすくなります。体の変化に興味を持つべく、2つのシステムを導入しています。

1つ目は
抽選システム
です。抽選システムは2回測定すると1回抽選ができる商品が当たるシステムです。



2つ目は健康ポイントです。ポイントカードを作成し、全部溜まると500円分として成分調整食品を購入することができます。来店で1ポイント、目標を設定し、目標達成で1ポイント溜まるシステムです。

目標設定について詳しく説明しますと、来店時に管理栄養士と一緒に最終目標と1ヶ月後の短期目標を決めます。たとえば、『〇月までに〇kg痩せたい。』が最終目標。『1ヶ月後に〇kg痩せる』が短期目標です。この短期目標が達成できていれば1ポイントがもらえます。

利用者は、目標設定を管理栄養士と一緒に、前向きに頑張れるようです。抽選が楽しみで、モチベーションを維持できるという意見も聞かれます。みなさんも、是非御利用してください。

それって本当？ 糖尿病をめぐるさまざまな噂

自由が丘横山内科クリニック
本庄 潤 副院長

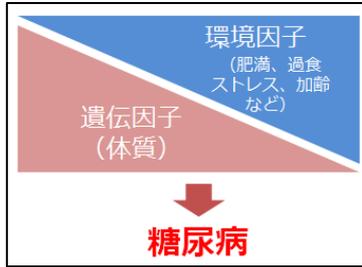
糖尿病は年々増え続け、平成28年にはついに1000万人に達したと言われています。年齢とともに糖尿病は増え、70歳以上では20%以上の方が糖尿病と考えられています。

このように身近になった糖尿病ですが、身近になったゆえに世の中には糖尿病に関する様々な情報や噂があふれています。中には食品や商品を売るための怪しい情報も存在します。あふれる情報や噂をうのみにせず、冷静に考えることが重要ですが、そのためには糖尿病に對する正しい知識が必要で

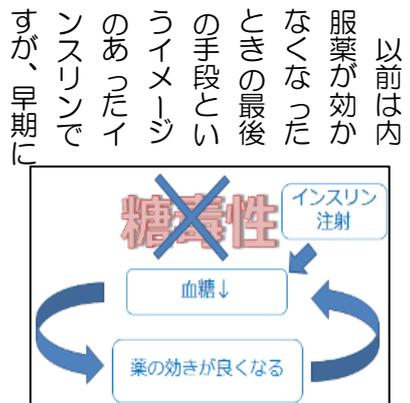


そこで、みなさんが興味をお持ちと考えられる、7つの「噂」についてお話がありました。
甘いものを食べすぎると糖尿病になる?

糖尿病の原因には、環境因子(過食など)と遺伝因子(体質)の両方があり、どちらか一方では糖尿病にはなりにくく、糖尿病になりやすい体質の人でも生活改善で発症を抑えることができる可能性があります。
糖尿病の薬は一生やめられない?



肥満の方が体重を減らすことによって、糖尿病薬を減量、中止できる可能性があります。
インスリン注射は最後の手段?



以前は内服薬が効かなくなったときの最後の手段というイメージのあったインスリンですが、早期にインスリンを使用して「糖毒性」をとる治療法が示されました。
糖尿病はがんになりやすい?

糖尿病は、大腸がん、膵臓がん、肝臓がんにかかる人が多いというデータがあります。インスリンの効きが悪くなり、血中のインスリン濃度が高くなることによつてがん細胞が増えやすくなると言われています。がん検診を受けて早期発見に努めましょう。

糖尿病は認知症になりやすい?
 高血糖でも認知症になりやすいですが、低血糖を起す回数が多いほど、認知症になるリスク

クが高いというデータがあります。そのため、低血糖をなるべく起こさないようにしなければいけません。糖尿病学会では薬や年齢に合わせた血糖コントロールの目標値が設定されています。

患者の特性・健康状態*	カテゴリーI	カテゴリーII	カテゴリーIII
① 認知機能正常 ② ADL自立	① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 学際的ADL低下、基本的ADL自立	① 中等度以上の認知症または ② 基本的ADL低下 または ③ 多くの併存疾患や複雑な薬	
重症低血糖が頻発される患者(インスリン療法、SU薬、グリニド薬など)の服用	なし 7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	65歳以上 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)
			8.5%未満 (下限7.5%)

糖質制限で血糖がよくなる?
 今話題の糖質制限食では、たしかに血糖は上がりにくいです。しかし、長期的には腎機能低下や、動脈硬化の進行が懸念され、現時点では効果が不確定です。

人工甘味料は糖尿病に効果的?
 人工甘味料は腸内細菌を変えて、血糖に悪影響を及ぼす可能性があります。

このようにさまざまな噂について、今後疑問点があれば、ご自分だけで判断せず、医師、スタッフにお気軽にご相談ください。

院長より



毎日のように薬や病気を含めた健康関連番組が、夜8時頃に放映されています。受けを狙い視聴率を上げるために面白く企画されており、中には誤解される情報も溢れています。気になる場合には、ぜひ私共へお声掛けください。正しく理解し自分の体を大切にしましょう。

編集後記

外でのイベントが楽しい季節となりました。十分に水分を取り、熱中症には気を付けて短い夏を楽しみましょう。

第51回患者講習会は、平成30年11月頃の開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。