

糖尿病をより良くコントロールするための情報を発信します。

札幌創成会会報

第
27
号

編集：発行／札幌創成会編集委員会 札幌市中央区南2条西1丁目 萬田記念病院 TEL 011-231-4032

糖尿病週間特別講演

●開催日／平成三十年九月二十一日(土)
●場所／萬田記念病院 3階患者様食堂

糖尿病と血糖値スパイクの向き合い方 ～血糖変動について～

まずは糖尿病のおさらいを
してみましよう!!

では血糖値が高いと
何が悪いのでしょうか？

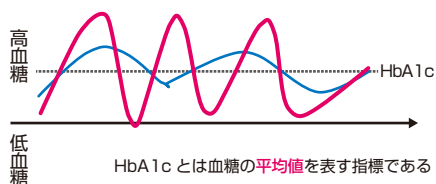
今現在、全世界で糖尿病患者が増えています。2015年の調査では糖尿病患者は世界に約4億1500万人と言われている。いまだ年々増加傾向にあります。中でも世界の人口と比例して、アジアでは特に糖尿病患者が増えている実態があります。世界糖尿病人口第1位は中国、次いで2位はインド、3位にアメリカと続きます。我が国日本は10位という結果です。実際にわが国でも年々糖尿病人口は増えており、「糖尿病が強く疑われる」方は、2011年には890万人、2016年には950万人という結果があります。「糖尿病の可能性を否定できない」方達も入れれば2050万人と言われている。これが糖尿病は国民病と言われる由来だと考えます。

以前より糖尿病患者と一般的な日本人との平均寿命の調査では、約8～11年の隔たりがあると言われている。ここ10年ほどで糖尿病薬の目覚ましい進歩、また糖尿病により起こりやすい「心筋梗塞」や「脳卒中」、「悪性腫瘍」治療の進歩もあり、糖尿病患者においても一般の方の平均寿命に近づいてきています。これからも医療の進歩により寿命の延長は計れる可能性はありますが、そのために必要なことはやはり「食事療法」と「運動療法」です。それを保つことで合併症予防のためのHbA1c7%未満という目標が達成できるのだと感じます。

その根拠となる国内の研究があり、HbA1c7%以上で細小血管障害(神経症、網膜症、腎症)の増悪が増し始め、8%以上で加速するといつものことです。

図1

HbA1cの評価には「質」と「量」がある



「質の高い血糖値」とは…
HbA1cが低く、血糖変動も低い状態!!

(引用元 <https://mfc-dr.com/characteristic/self-blood-glucose-measurement/>)

参考までにHbA1c7%未満を目指すということは1日平均血糖値170mg/dl未満にしていくな必要があります。HbA1cというのは約2か月間の血糖の平均を表す指標です。なので、ただ「平均値」といっても図1のように変動の大きなものもあれば、変動の小さなものもあります。



●演者
萬田記念病院
内科医師
飯島 康弘 医師

そこで、今回の本題である、血糖値スパイクのお話になります

まず血糖値スパイクとはなんのことでしょう。TVやインターネットなどで見かけることが増えてきました。端的には血糖値の急な勾配の上昇や下降を起こすことです。それを招くものは「インスリン分泌不足や遅れの異常がある病態」と「インスリン注射や服薬などで血糖値が急激に下がりすぎてしまう状態」などが挙げられます。まず自身に血糖値スパイクが起きているかどうかの確認には、血糖測定が必要です。一つは従来からある簡易血糖測定器を用いて食後に頻回測定を行い評価する方法。そして24時間血糖測定器（CGM）を用いて1日の血糖変動をつかむ方法です。図2でもわかるように、当然後者の方が情報量も多く、また簡便な優れた血糖測定方法になります。

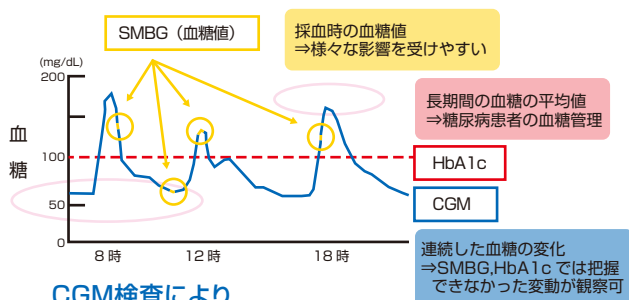
（この方法は当院でも行えます。）

次に血糖変動を減らすために必要な考え方を説明します。まず食事内容によって血糖の上昇スピードは異なります。炭水化物では食後約1時間程度で血糖上昇のピークを迎え、次いでタンパク質は約3時間、脂質ではピー

クはあまりなく12時間ほど血糖上昇を持続するといった特徴があります。食べるものの栄養素の違いによって、もだいが違うということがわかります。この情報をもとに食後血糖値の上昇を防ぐために炭水化物の制限を推奨する昨今の風潮がありますが、脂質が多い方が持続した血糖値の上昇をさせ、平均血糖値の上昇につながる可能性があります。また1gあたりの脂質に含有される熱量も炭水化物、タンパク質と比較し大きいことから肥満を誘導する可能性もあるため注

図2

SMBGと血糖変動との関係



CGM検査により

⇒従来では分からなかった夜間の低血糖
⇒食後の高血糖
血糖変動の全体像を捉え、適切に介入することが可能

意が必要です。そして脂質異常症を招き動脈硬化、先には心筋梗塞・狭心症や脳卒中という致死的疾患のリスクを上昇させる可能性があり推奨はできません。

次に間食についてです。担当医師や看護師、栄養士から間食を推奨することとは通常ありません。外来診療で血糖値の評価を行うHbA1cが悪くなることは周知のことかと思われるかもしれませんが、実際に間食すると朝食、昼食、夕食の食間での血糖効果が十分行われないうちで再度血糖上昇してしまったため、朝から夜にかけて血糖が上昇させることが予想されます。では運動はどうでしょうか。運動療法を行った場合と、そうでない場合の血糖変動を比較すると、前者の方が血糖変動は小さくなります。それというのも、運動により消費されたエネルギーを筋肉や各種臓器に補充するため糖の取り込みが活発になることが考えられます。そのため運動療法を上手に活用すれば、空腹時血糖値だけでなく食後血糖値の改善にもつながる非常に良い治療方法となります。思いの外、この効果は強いものでスタッフが皆様に推奨する根拠でもあります。

では、血糖値スパイクを起こさせることの何が悪いのでしょうか。

糖尿病のHbA1cには大きく影響を与えない血糖変動ではありませんが、それ自体が持つ悪さがあります。海外の有名な研究では血糖変動を起こすことが動脈硬化を招いたという結果があります。他にも心筋梗塞、脳梗塞を増やしたというデータも最近ではみられています。つまり日本人の3大死因の一つである血管障害と強く関連するということです。糖尿病があるだけに起こしやすいのですが、スパイクの大きい人は更に起こしやすい可能性が示唆される結果となっています。つまり糖尿病の治療は「HbA1cをよくする」のは当然のことですが、「血糖変動をよくする」血糖値スパイクを減らすことも重要となります。そのためには、適切な食事療法、適切な運動療法、適切な薬物療法、これらすべてを生活の中に取り入れていくことが重要となるわけです。

実際にどんなことに
注意すれば良いの？

そして、これからの時代、適切に糖尿病と向き合っていくためには適切な情報を手にいれることが重要です。現代ではインターネットや雑誌、またTVなどで糖尿病の情報は氾濫しています。「〇〇が血糖値を下げる」、「〇〇の薬を飲んではいけない」、「インスリンは打ってはいけない」などやや過激な情報が増えていくように感じます。中には根拠のない情報で健康食品や売れ行きの悪い商品の販売促進目的のためのものも少なくありません。そしてそれらを実践されることで、むしろ血糖値が悪くなることもよく経験されます。もしも、実践してみたいと思った内容がある際には、担当医と相談していただくことをお勧めします。自己判断で治療の中断や逸脱されると血糖変動を悪くしてしまうきっかけになりますのでご注意ください。ぜひ今後も「安全で確実な糖尿病治療」を継続し、より質の高い血糖管理を目指されてください。

定期総会・懇親会

●開催日／平成三十年四月二十八日(土)
●会場／「総会」萬田記念病院
「懇親会」東武ホテル

「札幌創成会を知っていますか」

萬田記念病院に通院していらっしゃる皆様、創成会をご存知ですか。患者会で、歩こう会、学習会、セルフコントロールバイキング、糖尿病特別講演会、懇親会等々、先生、看護師さん、医療スタッフの方々の支えがあり行われております。

私も数年前より参加させていただき、その都度不安や悩みを話せる友人もでき、ありがたい事と感謝しております。

年会費は三千円ですが、月刊糖尿病ライフ「さかえ」を無料で頂けます。私は毎月楽しみに読ませていただき、いろいろと糖尿病に関する特集が沢山掲載されています。是非、手にして見てください。とても参考になります。



私は自身の甘さを反省し、理解しているつもりと実行できる事は違つことに気付き、生涯永く付き合っていく病を軽く考えてはいけない事をお勉強させてもらっております。

院長先生のお言葉に「食べたら消費しましょう」

皆様、頑張りましょうね。

会員 R・Y

R・Y様 ありがとうございます。

総会の後に行われた懇親会には14名が参加していただき、ホテルのランチバイキングを楽しみました。

患者会に参加していただける方が増え、ますます楽しくてためになる会になるよう今後も努力していきます。

札幌創成会 事務局

会員募集

札幌創成会では、医療スタッフが加わって患者の治療の支え合いをモットーに運営しております。多くの糖尿病の仲間との意見交流をはかりながら、毎日の治療の励みに致しましょう。ご入会になりますと、毎月日糖協が編集発行している「さかえ」を無料配布いたします。



- 年会費 3,000円
一括納入で登録者有効は、
毎年4月1日～翌年3月31日まで

- お申し込み先
医療法人 萬田記念病院
1F入院患者受付 札幌創成会 事務局

通常定期購読される場合は、
6,000円(税別)(500円×12回)になります。

糖尿病患者の集い

● 開催日／平成三十年七月二十八日(土)
● 場所／萬田記念病院 患者様食堂

糖尿病にとつての運動の重要性

有限会社ダックススポーツ 高津宏樹氏

近年、生活習慣病になる方が増えています。

その原因として文明の変化によりいろいろなことが便利になっています。また食事でも豊富で栄養価の高いものが増えてきました。

それらの原因により結果的に体を動かさなくなっています。

その悪循環により糖尿病になる確率が増えています。

どうしたら糖尿病また生活習慣病にならないのか？

運動の観点から見ていきましょう。

簡単にいいますと「運動してください」なのです。

ただ日常的に運動することはとても困難です。現代の社会状況からみて忙しい毎日の中で運動を取り入れることが困難です。

どうしたら生活の中に運動を入れることができるのか？

トレーニングの原則をもとに考えてみましょう。

一、目的は何ですか？

二、目標を決めましょう。

三、運動する場所を決めましょう。

四、運動する日時を決めましょう。

五、運動する種目を決めましょう。

六、運動の効果を知しましょう。

一、目的がはっきりしないと運動を続けることができません。何のために運動するのか。

「糖尿病の改善」「健康のため」など大きな枠で目的を決める必要があります。

二、目標は二種類決めるというでしょう。

一つは大きな目標(十年後二十年後どうなりたいか？)

二つ目は小さな目標(一か月半年後どうなりたいか？)

大きな目標はイメージで作ります。「元気に旅行ができる」など。

小さな目標は数値で作ります。「体重マイナス〇キロ」「ヘモグロビンの数

値を6.0にする」

目標は運動継続のモチベーションに繋がります。

三、運動する場所のオススメは体育館、ジムなどの施設に通うこと。冬場の運動継続、安全である、効率が良いというのが理由です。

またそこには同じような目的の方が沢山います。モチベーションの向上に繋がります。

四、運動する日時をあらかじめ決めることが大切です。空いている時間に運動しようとしてもなかなかその時間が取れません。生活の中に食事をすると同じように運動する時間も入れましょう。

五、運動は歩くことから始めましょう。運動の種類には、「有酸素運動」「筋力トレーニング」「ストレッチ」があります。糖尿病に有効的な運動は「有酸素運動(歩く)」ことです。

継続できるようになったら「筋力トレーニング」「ストレッチ」を取り入れましょう。

六、効果が分らないとモチベーションが保てないです。

この運動をしてどう変わったか知ることが大切です。またそれにより次の目標設定に役立てることが出来ます。

以上のこと一度紙に書き実践して糖尿病改善にしましょう。





セルフコントロールバイキング会の様子



札幌創成会主催の「セルフコントロールバイキング」に参加しました。事前に自分の食事の単位を記入した紙をいただきました。最初に太田管理栄養士さんからお話があり、ゆっくりと自分のお昼の単位を計算できたので、あまり迷わずにお料理を取ることができたのではないかと思います。食品交換表に沿って季節のお料理が並び種類も豊富でした。

お皿の色で1単位と0.5単位が分かれていたものも選びやすくてよかったです。秋刀魚やキノコなど季節の食材もあり、種田先生が「栗ごはんはもう少し小さいと思っていた」とお話されました。果物もブドウ、柿、梨と旬なものでしたが、梨がすぐになくなってしまったのはちょっと残念でした。

自分で食べたいものを選び、周りの方とお話ししながらお食事ができ、楽しい会でした。色々準備をいただいた栄養士さんありがとうございました。

創成会会員 R・F

糖尿病患者の集い ● 開催日／平成三十年十月二十七日(土) ● 場所／萬田記念病院 患者様食堂 「セルフコントロールバイキング会」に参加して

札幌創成会
今後の事業予定

日 時	内 容	会 場
平成31年 4月	定期総会	萬田記念病院 患者食堂
	総会懇親会	札幌東武ホテル
6月	みんなで歩こう会：昼食会	大通公園：札幌グランドホテル
7月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂
9月	セルフコントロールバイキング	萬田記念病院 患者食堂
10月	糖尿病週間特別講演会	萬田記念病院 患者食堂
11月	年末懇親会	札幌グランドホテル
2020年 3月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂

第20回
歩こう会

今年も歩こう会

●開催日／平成三十年六月二十三日(土)
●会場／〔昼食会〕札幌グランドホテル
〔歩こう会〕大通公園

札幌創成会に入会させていただき
ありがとうございます。

萬田記念病院のスタッフの皆様、入
院中大変お世話になりました。ありがとござ
います。

おかげ様で社会人になって自分の
体重が増加しつづけたのを標準に近
くまで戻すことができたのが一番の
収穫でした。

退院早々歩こう会に参加できたこ
とは大変うれしかったです。

食事会でのカロリーコントロールラ
ンチの豪華さにはびっくりしました。
糖尿病でもこの様な食事が出来るこ
との喜びを知りました。

4ヶ月ぶりに食べたスイーツとても
感動しました。この日の感動を励みに
さらなる節制をすることを目標にし
ました。

歩こう会ではいつも一人でもくも
くとウォーキングを行っていました
が会員の皆様と楽しく会話をしなが
ら歩いたことはとても息抜きになり、

今後走ったロードレースで完走する
のに大変役立ちました。

歩いた時間は1時間ほどでしたが、
当日は暑くもなくとてもコンディ
ションが良かったので気持ち良い汗
をかくことができました。次回も参加
したいです。

2018年に参加したマラソン大
会の結果を添付します。今年は10レー
ス位出場したいです。またハーフマラ
ソンに出場したいです。

札幌市内の大会に出たときは応援
よろしく願います。

創成会会員 木原哲郎



2018年に参加したレース

年末懇親会

●開催日／平成三十年十一月二十四日(土)
●会場／札幌グランドホテル

11月24日第21回札幌創成会年末懇
親会が札幌グランドホテルで開催さ
れました。

今年は20名の会員が集まり、11月
から院長になられた札幌創成会指導
医師でもある種田院長の乾杯の音頭
で会が始まりました。

料理は前菜から煮物、焼き物、海
老のチリソースや牛肉のピリ辛炒
め、チャーハン、ゼリーのデザート
までコースとなっており、一品ずつ
食品分類されたメニュー表が用意さ
れていました。



恒例のゲームで盛り上がる年末懇親会

恒例になっているゲームも行わ
れ、テーブルごとのメンバーでチー
ムとなり、けん玉、ロボットアーム
早掴み、クイズと3つのゲームで得
点を競い、最後には全員参加のビン
ゴゲームを楽しみました。

今年最後の会も楽しいひと時とな
り、来年はもっと多くの皆さんに参
加して頂きたいと思いました。

創成会役員 N・K



最後は記念に集合写真