

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  
28  
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／令和元年十月二十六日(土)  
● 場所／萬田記念病院 患者様食堂

## 糖尿病とフレイル

そもそも糖尿病って  
どんな病気?

上昇作用」 vs 「インスリン作用」  
のバランスが崩れることにより高血糖  
を来してしまいます。

症状はなくとも  
なぜ治療が必要?

基本的に糖尿病は高い血糖値(高血糖)が持続する病気であり、「インスリン作用不足」によって引き起こされると考えられています。

基本的にブドウ糖は我々人間が生きていじく上で大変重要なエネルギー源です。我々が食事をするとブドウ糖が腸管から吸収され、血中のブドウ糖濃度が上昇します。その後、膵臓からインスリンが分泌されることによりブドウ糖が細胞内に取り込まれエネルギーとして利用されます。その結果、血糖値が低下します。このように、血中のブドウ糖の量とインスリン作用のバランスで血糖値は上下します。

一般的に健康な人では充分なインスリン作用により、血糖値はある一定範囲以上は上昇しません。しかし、糖尿病患者ではこの「ブドウ糖による血糖

渴、多飲、多尿などの症状がありますが、ほとんど自覚症状がない場合も多くあります。そのため、他疾患と比較して、糖尿病患者は「自分が病気である」という自覚を持ちづらくなり、高血糖状態を放置してしまうことがあります。では、なぜ症状がなくても糖尿病は治療しなくてはならないのでしょうか?

糖尿病は基本的には「血管がダメージを受ける病気」です。高血糖状態が持続することにより大血管が障害されれば神経障害、網膜症(眼)、腎症などの合併症が引き起こされます。そのため、

これらの合併症の発症を防ぐことが、一般的に健康な人では充分なインスリン作用により、血糖値はある一定範囲以上は上昇しません。しかし、糖尿病患者ではこの「ブドウ糖による血糖

## 糖尿病と高齢化

糖尿病治療の大きな目標となります。



2015年の調査で糖尿病患者は世界に約4億~5000万人おり、年々増加傾向にあると言われています。また、年代別に糖尿病患者の割合を見ると年齢が上がるにつれ糖尿病患者の割合は多いとの報告があり、加えて現在日本では急速な高齢化が進んでいることは周知の事実です。つまり、高齢の糖尿病患者は増加傾向にあります。

高齢になると認知症、日常生活動作の低下、筋力低下、転倒骨折などの可能性が高くなります。糖尿病患者ではそれらの症状が出やすいと言われており予防や対策が重要となります。



●演者  
萬田記念病院 内科医師  
千葉 幸輝 医師

## 糖尿病とフレイル

聞きなれない言葉かもしませんが、「フレイル」とは簡単に「つ」「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

フレイルは英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。Frailtyとは日本語に訳すと「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味します。

厚生労働省の報告書ではフレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、「健康な状態と要介護状態の中間」に位置します。

フレイルについて考える時、重要なことは「正しく介入すれば健康状態に戻ることが出来る」という事です。高齢者が増えている現代社会においてフレイルに早く気が付き、治療や予防を行つことが重要と考えられます。

## 「フレイル」は要介護と健康の間の状態

### ● フレイルの定義



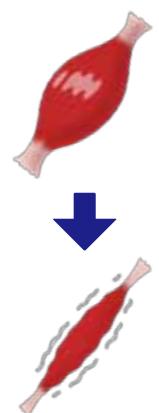
3項目以上当てはまればフレイル  
1-2項目当てはまればプレフレイル  
(フレイルの前段階)

Fried LP et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56: M146-156, 2001

### フレイルの基準

フレイルの基準には様々なものがありますが、代表的なものにFrailの基準があります。

Frailの基準は5項目あり、3項目以上該当する「フレイル」、1または2項目だけの場合は「フレイルの前段階であるプレフレイル」と判断します。



## フレイルの悪循環 (フレイルサイクル)

フレイルは加齢によつて様々な機能が低下することによって引き起こされます。中でも「筋力量減少」と「低栄養」が重要な原因となり得ます。

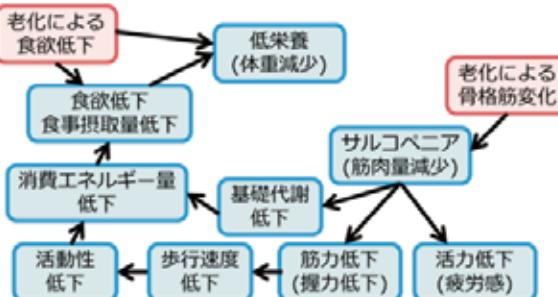
加齢に伴う変化や慢性的な疾患によって筋力量・筋力の減少によって基礎代謝量が低下すると、一日のエネルギー摂取量が減つて、食欲が低下し、食事の摂取量が減少して低栄養となります。

また、筋肉量低下は易疲労感や活力の低下を引き起こし、身体機能の低下につながります。認知機能の低下など精神的な機能面の低下も加わると、さらに活動量が低下し、社会的活動が障害され、日常生活に支障をきたすようになります。

日常生活に介護が必要な状態となると、たとえエネルギー消費量が低下し、食事量が低下して低栄養となる「フレイルの悪循環(フレイルサイクル)」という悪循環を繰り返しながらフレイルは進行していきます。

### フレイルはサルコベニアと低栄養などで起こる

- フレイルは加齢によって種々の機能が低下することで起こる。
- 中でも「サルコベニア(筋肉量減少)」と「低栄養」が重要。



そのためには「筋力を維持するための運動」と「バランスの良い食事」が重要となります。一般的に運動としてはレジスタンス運動(いわゆる筋トレ)、食事は筋力量や機能を維持するために充分量の蛋白質摂取、ビタミン・ミネラルなどの野菜の摂取などが勧められています。しかし、糖尿病患者の場合は増殖網膜症がある方では運動制限がありますし、腎機能障害がある方のなかには蛋白制限やカリウム制限が必要な場合もあるため、ご自身にとってどの様な食事運動療法が望ま

しいかは外来主治医と相談すること  
が望ましいと考えられます。

また、フレイルを予防するためには  
環境要因を改善することも重要と  
言われています。患者会やボラン  
ティア活動などの社会活動に積極  
的に参加することも効果的と考え  
られています。

当院では糖尿病患者の皆さんのが健  
康な人と変わらない日常生活の質  
(QOL)を維持できることを田指し  
ています。今後も我々医療スタッフと  
協力し治療を行っていきましょう。



懇親会の様子

## 「定期総会・懇親会に参加して」

今回から、札幌創成会に参加させて  
いただきました。

きっかけは、初めての入院で同室に  
なった方のお話を聞いて、仲間に入れ  
ていただきたいと思ったからです。

定期総会は議案書に基づき行われ  
ました。

その後、東武ホテルに移動して、レ  
ストランでのバイキングでした。

萬田記念病院のスタッフの皆様も  
いたのでなんだか安心して、食べる事  
ができました。  
野菜も種類が豊富で食べやすく、  
ケーキも小さめだった為全部食べる  
事ができました。

## 定期総会・懇親会

● 開催日／平成三十一年四月二十日(土)  
● 会場／【総会】萬田記念病院  
【懇親会】東武ホテル

今は、とにかく歩く事を目標にして  
いるので、次回行われる予定の「みんな  
で歩こう会」が、とても楽しみです。  
皆さん、糖尿病なので、じろじろな  
事が話せて楽しいです。  
通院されている方々にも、もっと  
もっと広がっていくと良いと感じ  
ます。

創成会会員 M.N

- 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。



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。



## 糖尿病患者の集い ●

開催日／令和元年九月二十一日(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

栄養士さんの指導のもと、自分の食事の単位を計算してからお料理を取りに行きました。

表1は玄米おにぎりやお赤飯、パンにうどん、ショートパスタもありました。どれにしようかと迷った結果、うどんに季節のきのこ汁をかけていただきました。

副菜も鮭のホイル焼きやローストビーフ、ズッキーニのフリット、こんにゃくの肉巻き、お野菜はサラダ、

マリネ、おひたしなど彩りも綺麗で何を取るか目移りしてしまいました。サラダには手作りドレッシングが添えられていました。

こんにゃくの肉巻きはカロリーも抑えられ満足感が得られるので、家でも試してみようと思いました。

デザートにはパイントブドウが並び、何と言つても嬉しいのはノンカロリーのゼリーがあつて、取り放題

力口リーが分かるので安心して自分の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、楽しいひと時でした。

色々準備をしていただいた栄養士さん、病院の職員の皆さんありがとうございました。

また来年も楽しみにしています。



セルフコントロールバイキング会の様子



表3の料理



創成会会員 R.O

札幌創成会  
今後の事業予定

日 時	内 容	会 場
令和2年 4月	定期総会	萬田記念病院 患者食堂
	総会懇親会	アーバンサークル
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
令和3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21回 歩こう会

● 開催日 / 令和元年六月十五日(土)  
 ● 会場 / [昼食会] 札幌グランドホテル  
 [歩こう会] 大通公園

# 歩こう会・昼食会

「昼食会・歩こう会に参加して」  
 心配されていた雨にも降られず、  
 総勢三十六人無事歩き終えました。  
 創成会への参加は、今日で二度目  
 です。

前回は、東武ホテルでバイキング、  
 今回はグランドホテルでの昼食から  
 始まり皆さんと一緒に楽しく大通公  
 園を散策致しました。

日頃大通公園の中を歩く機会は、全  
 くありませんが、初夏の日差しの中を  
 楽しく歩く事が出来、この企画に感謝  
 しております。

糖尿病治療は、孤独と不安との闘い  
 ですが、創成会の皆様とお話しする」と  
 て日々の暮らしに安心が持てるよう  
 になりました。

病気になる前は、全く歩く事をしま  
 せんでしたが、今日の歩こう会で、九  
 千歩も歩けました。

一人では出来ない事も、このような  
 企画があると、楽しく、楽に挑戦出来  
 ます。



歩こう会の様子



「昼食会・歩こう会に参加して」  
 も、この会を広めて良き治療を心がけ  
 たいものです。

創成会会員 K・S



年末懇親会の様子



年末懇親会 集合写真

## 年末懇親会

● 開催日 / 令和元年十一月三十日(土)  
 ● 会場 / 札幌グランドホテル

「年末懇親会に参加して」  
 私は創成会に入会して10年以上に  
 なります。

旭川に住んでいた時から年末の懇親  
 会は楽しみに参加していました。  
 4年前に札幌に移住し、落ち着いて  
 からはまた参加させてもらっています。

ですが、毎年スタッフのアイデア溢  
 れるゲーム、クイズはとても楽し  
 く、各テーブルで競い合うので力が  
 入ります。年とともにだんだん薄れ  
 る記憶を皆さんで力を合わせて考え、正

解の時は大喜び。皆の笑顔は最高  
 です。

ホテルのメニューも自分の食生活を  
 反省する良い機会になりました。  
 帰りにお茶を飲み来年も「元気で  
 会いましょう」と約束。この楽しさ  
 を沢山の人に知つていただきたいで  
 すね。

スタッフの皆様は準備に大変な事  
 と思いますが来年もよろしくお願ひ  
 致します。

創成会会員 M・M