

Health tips

# 健康のツボ

Vol.86

Summer 2020



株式会社 福岡保健企画

今月の  
ツボ

糖尿病ってなに？



Q&A

糖尿病について ..... p4

サブメイン

検査値の見方 ..... p5

トピックス

ロコモについて知ろう ..... p6

薬局紹介

あおぞら薬局 ..... p8

福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>

特集

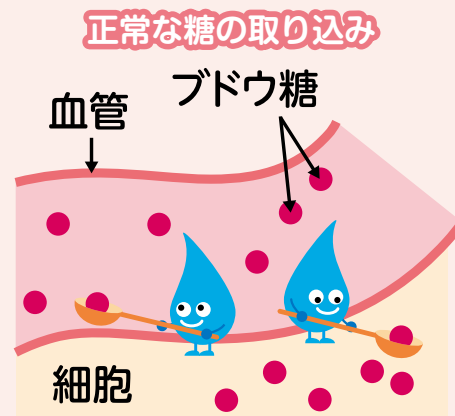
# 糖尿病ってなに？

糖尿病とは血液中に糖が過剰に含まれる状態を指す病気です

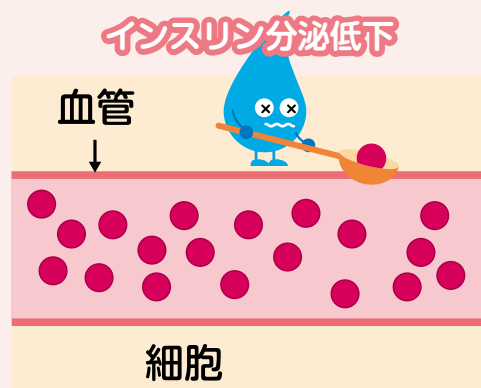
私たちの体は血液中のブドウ糖を燃料として動いています。ブドウ糖は、ごはんやパン、イモ類などの炭水化物、甘いお菓子などの糖分に含まれています。毎日の食事からとったブドウ糖が、血液を通して全身に運ばれ、脳や筋肉・臓器を動かすエネルギーとなります。この血液中に含まれる糖のことを「血糖」といいます。血糖の量（血糖値）は、食事をとることで上がります。そして、私たちの体の中には血糖値を上手くコントロールし、一定の幅に保つ働きをもったホルモンがあります。その中で血糖値を下げる働きをするのが「インスリン」です。

インスリンは「すい臓」という臓器でつくられています。食事をとって血糖値が上がると、すい臓がこの動きをキャッチし、すぐにインスリンを分泌します。分泌されたインスリンの働きによって、臓器が血糖を取り込んでエネルギーとして利用し、蓄えることができるようになります。こうして食事によって増加した血糖はインスリンによって処理され、血糖値が一定の幅に保たれます。

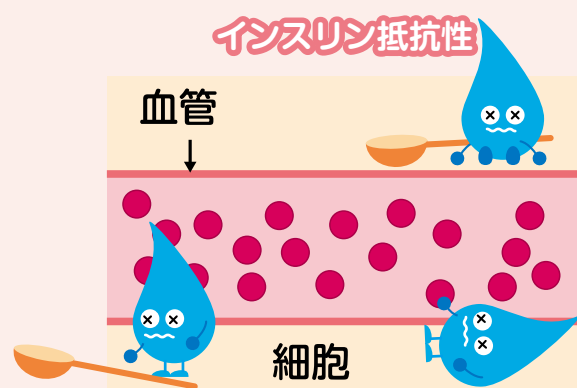
では、このインスリンの量が少なかったり、分泌されても上手く働かないとどうなるのでしょうか？インスリンが血糖を処理しきれなくなり、血糖が一定の値を超えて高い状態が続きます。この状態を「糖尿病」といいます。



インスリンの量・働きともに十分の場合、血液中のブドウ糖を必要なだけ細胞に取り入れることができます



インスリンの量が足りなくなると、ブドウ糖を細胞に取り入れられなくなり、血糖値が上がります



インスリンの量は十分でも、働きが悪くなると、血液中のブドウ糖を処理しきれなくなり、血糖値が上がります

糖尿病になると・・・

糖尿病の怖いところは、多くの人が自覚がないために気づかないうちに進行しているということです。進行してしまうと神経や、目、腎臓、血管などに様々な障害を起こすことが知られています。

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 神経の障害 | 手足に痛みやしびれが現れます。               |
| 目の障害  | 進行すると失明のおそれがあります。             |
| 腎臓の障害 | 腎機能が低下します。糖尿病は透析導入原因第1位の疾患です。 |
| 動脈硬化  | 脳卒中や心臓病を引き起こします。              |
| 血管障害  | 足の切断を余儀なくされることもあります。          |

糖尿病を予防するために・・・

糖尿病の予防には、食生活改善と運動が重要です。

食生活

- 01 バランスよく食べましょう**  
過食やバランスの悪い食事はインスリンの働きを悪くします。
- 02 1日3回規則正しい食事をとり、間食を控えましょう**  
食事回数や間隔が不規則だとインスリンを分泌するすい臓に負担がかかります。
- 03 うすあじに慣れましょう**  
味が濃いとご飯を食べすぎてしまいます。塩分の取りすぎは腎臓にも負担がかかります。
- 04 甘いものやアルコールを控えましょう**  
甘いものは血糖値を急上昇させます。アルコールはインスリンの働きを鈍くします。
- 05 食物繊維を多くとりましょう**  
食物繊維は炭水化物の吸収を抑えます。食物繊維として1日20～25gが目標です。



運動

ウォーキングや体操など軽く息が弾む程度の運動を1回10分以上・1日計30分以上、食事の60～90分後に行うのが効果的です。



# 糖尿病について

## Q & A 糖尿病ってどんな症状？

- 尿の量が多くなる（多尿）  
糖は尿に出るときに、同時に水分も一緒に出すため尿の量が多くなります。
- のどが渇いて、水分をたくさん飲む（口渇、多飲）  
多尿のため脱水症状となり、のどが渇き、水分をたくさん飲みたくなります。
- 体重が減る  
糖が尿に出るために、体のたんぱく質や脂肪を利用してエネルギー源とするためです。
- 疲れやすくなる  
エネルギー不足と、体重減少により疲れを感じやすくなります。

もし、このような症状がある方は糖尿病かもしれません。  
一度内科への受診をお勧めします。

## Q & A どのくらいの食事をするといいの？

『食事療法＝カロリー制限』の印象があるかもしれませんが、単に摂取カロリーを制限すればよいというものではなく、必要な栄養素を過不足なく摂取することが原則です。そのため、食品に含まれる栄養素やエネルギー量を知っておくことも大切です。バランスのよい食事を楽しみながら、正しい食習慣を身につけましょう。

1日当たりの適正なエネルギー量は、一般に男性では1,600～2,000kcal、女性では1,400～1,800kcalの範囲といわれていますが、体重や身体を動かす程度などにより異なります。自分に適したエネルギー摂取量を以下の計算式から算出してみましょう。

### エネルギー摂取量＝①標準体重(kg)×②身体活動量

- ①標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22
- ②標準体重1kgあたりの身体活動量の目安
  - ・軽労作(デスクワークが多い職業など) 25～30kcal
  - ・普通の労作(立ち仕事が多い職業など) 30～35kcal
  - ・重い労作(力仕事が多い職業など) 35～ kcal

例) デスクワークが多い会社員男性、170cm、80kg  
⇒標準体重……1.7(m)×1.7(m)×22＝63.6(kg)  
⇒エネルギー摂取量……63.6(kg)×25(～30)(kcal)＝1,590(～1,908)(kcal)

糖尿病食は、栄養素別にみて総エネルギー量(カロリー)の50～60%を炭水化物、たんぱく質は20%までとして、脂質は25%以下とするのが目安です。



おくすりに関する悩みや、ご質問は…  
あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

# 検査値の見方

検査の意義を理解し、自分の症状を知ることは大切です。  
数値の意義や基準値などについて簡潔に解説しました。

| 検査項目                                                       | 基準値                             |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 脂質異常に関連する検査                                                |                                 |
| LDLコレステロール(LDL-C)<br>…いわゆる悪玉コレステロール<br>(高いと動脈硬化を起こしやすくなる)  | 70～139mg/dL                     |
| HDLコレステロール(HDL-C)<br>…いわゆる善玉コレステロール<br>(低いと動脈硬化を起こしやすくなる)  | 40～96mg/dL                      |
| 中性脂肪(トリグリセライド;TG)<br>…エネルギー源<br>(値が高くなると動脈硬化の危険性が高くなる)     | 50～149mg/dL                     |
| 糖尿病に関連する検査                                                 |                                 |
| 空腹時血糖                                                      | 70～109mg/dL                     |
| ヘモグロビンA1c(HbA1c)<br>…1～2ヶ月程度の血糖値が反映される<br>(高いと糖尿病になりやすくなる) | 4.6～6.2%                        |
| 肝臓の機能などに関連する検査                                             |                                 |
| トランスフェラーゼ(AST・ALT)<br>…肝臓の酵素。ASTは心臓の病気の場合にも高くなることも         | AST：10～40 IU/L<br>ALT：5～40 IU/L |
| ガンマGTP(γ-GTP)<br>…アルコール分に反応するため飲酒習慣の関連がわかる                 | 30 IU/L 以下                      |
| 総タンパク(TP)<br>…栄養状態を見る                                      | 6.7～8.3g/dL                     |
| アルブミン<br>…肝臓で6割作られる。肝臓の働きや栄養状態を見る                          | 3.8～5.2g/dL                     |
| 腎臓の機能に関連する検査                                               |                                 |
| 糸球体濾過料(GFR)<br>…老廃物の濾過能力の指標                                | 60mL/分/1.73㎡以上                  |
| 血清クレアチニン(sCr)<br>…老廃物を尿に流す腎臓の排泄機能わかる                       | 0.47～0.79mg/dL                  |
| その他                                                        |                                 |
| 尿酸(UA)<br>…高尿酸血症(痛風など)の指標                                  | 2.5～7.0mg/dL                    |
| CRP(C反応性タンパク)<br>…細菌感染など体内に炎症がないかどうかを示す                    | 陰性または0.3mg/dL 以下                |

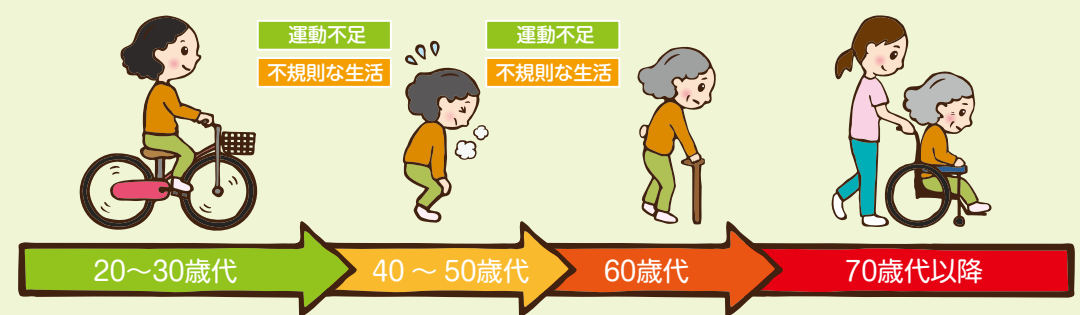
測定方法や測定機器などにより基準値に違いが見られる場合があります

# ロコモについて知ろう

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、加齢により骨、関節、筋肉といった運動器の機能が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態をいいます。

## 要介護や寝たきりになる原因

脳卒中や認知症のほか、「関節の痛み」「骨折・転倒」が主な原因となっています。  
骨や筋肉の量のピークは20～30歳代。運動不足や不規則な食生活が続くと40～50歳代で身体のを衰えを感じやすくなり、60歳代以降に思うように動けなくなる可能性もあります。



## ロコモチェック

- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 15分以上続けて歩けない
- ☐ やや重い作業が難しい  
(掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが難しい
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



## ロコモ対策

食生活編

### 1 骨や筋肉のもとになる栄養素を毎日の食事からしっかりとりましょう

1日3食、適切な量の食事を取りましょう。  
エネルギーが不足すると筋肉のたんぱく質を使ってエネルギーを作ろうとし、筋肉が減ってしまう原因になります。  
反対にエネルギーをとり過ぎると体重が増え、腰や膝に負担がかかります。



### 2 骨に必要なカルシウムとビタミンをとりましょう

カルシウムが不足すると骨がもろくなり、骨折しやすくなります。  
また、カルシウムの吸収や骨の形成を助けるビタミンもあわせてとりましょう。



### 3 骨や筋肉の材料となるたんぱく質をとりましょう

高齢になると、たんぱく質の消化吸収の機能が低下していきます。不足しないように、いろいろな種類のたんぱく質をとりましょう。



## ロコモ対策

運動編

骨、関節、筋肉、バランス能力は身体を動かさないと低下していきます。

### バランス能力をつける片脚立ち

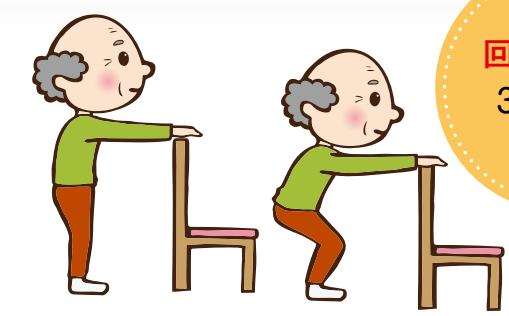
床につかない程度に片足を上げ、姿勢をまっすぐに1分間保ちます。  
転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行います。



回数の目安  
左右1分間ずつ  
1日3回

### 足腰の筋力をきたえるスクワット

机などにつかまり、椅子に腰かけるようにしゃがんだり立ったりを繰り返します。  
膝は90度以上曲げないようにしましょう。  
膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



回数の目安  
3～10回  
1日3回

### その他の運動

自分に合った運動を取り入れたり、地域で行われているスポーツなどに参加してみませんか。

- ウォーキング
- ストレッチ
- ラジオ体操



## 薬局紹介 あおぞら薬局

〒820-0011

福岡県飯塚市柏の森字福本946-8

TEL 0948-26-9811 FAX 0948-26-9812

aozora@fhkph.co.jp



上野 亜紀 (薬剤師) 佐々木 綾佳 (事務員) 久保 陽子 (事務員) 大西 まり子 (事務員) 春日 由貴 (薬剤師)

あおぞら薬局はJ R新飯塚駅から  
徒歩約5分のところにあります。  
スタッフは2名の薬剤師と3名の事務職員です。  
通院が困難な方への薬剤訪問にも積極的に取り組んでおり、  
在宅療養のお手伝いをしております。  
コロナ禍の中、ご心配なこともあるかと思います。  
お薬のことはもちろん、健康、介護のことなど、  
お気軽にご相談ください。



## (株) 福岡保健企画のネットワーク

### (株) 福岡保健企画本社

福岡市東区筥松  
☎092-612-8831

### ちどり薬局

福岡市博多区千代  
☎092-651-8086

### かもめ薬局

福岡市西区福重  
☎092-895-1121

### ひよこ薬局

福岡市博多区千代  
☎092-641-5100

### りんご薬局

福岡市南区大楠  
☎092-543-1511

### マリア薬局

福岡市東区千早  
☎092-672-1294

### 介護ショップたたら

福岡市東区筥松  
☎092-612-8811

### なの花薬局

糟屋郡新宮町夜臼  
☎092-941-2219

### とまと薬局

粕屋町仲原  
☎092-624-1771

### つばさ薬局

直方市大字山部  
☎0949-23-8118

### あおぞら薬局

飯塚市柏の森  
☎0948-26-9811

### たたら介護薬局

福岡市東区八田  
☎092-663-2552

### うぐいす薬局

須恵町新原  
☎092-932-4800