



# 糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内  
三ツ矢会事務局

第14号  
発行日:平成28年12月21日

## 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標

2013年、日本糖尿病学会より発表された『血糖コントロール目標』（熊本宣言2013）を目標に糖尿病の血糖コントロールに励まれている方が多いと思います。治療目標は年齢、罹患期間、臓器障害、低血糖の危険性、家族・環境のサポート体制などを考慮し、個別に設定するように示されています。

さて、国勢調査から、高齢者人口は今後、「団塊の世代」（S22～24：1947～1949年）が65歳以上となる2015年には3,395万人となり、「団塊の世代」が75歳以上となる2025年には3,657万人に達すると見込まれています。結果は2013年の高齢化率は4人に1人（25.1%）が、2035年には3人に1人（33.4%）が65歳以上となりの高齢者となると推測されています。糖尿病の高齢者も増加しており、国内の糖尿病有病者・約950万人のうち、約2/3は65歳以上とみられています。

そこで、熊本宣言2013をさらに進化させ、65歳以上の高齢者についてよりきめ細かく目標を設定した『高齢者糖尿病の血糖コントロール目標値』より発表されました。

高齢者は、認知機能、肝腎や心機能の低下に個人差が大きく、結果として薬剤の効果や副作用、自覚症状の個人差も大きいです。また、低血糖出現時に無自覚で放置されていることも多々見かけます。低血糖は認知機能を障害し、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めるため、低血糖症状が自覚しにくい場合や、自分で訴えることができない場合には低血糖を起こさないことが重要になります。認知症が進行している場合や、脳梗塞、心筋梗塞で寝たきりの場合には少し血糖コントロールが甘目に設定されています。ただし、高血糖のままでよいと示しているわけではありません。今まで通り、低血糖、高血糖になりにくいように調節を行っていきますので、一緒に頑張っていければと思います。HbA1c 目標値は貧血の有無や全身状態によって個別設定されますので、主治医の先生と相談してみてください。

		高齢者血糖コントロール目標値			
		カテゴリ-I	カテゴリ-II	カテゴリ-III	
患者の特徴・健康状態 <sup>(注1)</sup>	①認知機能正常 かつ ②ADL自立		①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的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多くの併存疾患や機能障害	
	重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤、SU薬、グリノド薬など）の使用	なし <sup>(注2)</sup>	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり <sup>(注3)</sup>	65歳以上 75歳未満 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%)



(文責： 糖尿病内科医師 平岡 佐知子)

# 糖尿病ウォークラリー

臨床研修で糖尿病内科にお世話になっていたこともあり、初めて糖尿病ウォークラリーに参加させていただきました。ここ数回のラリーでは天候に恵まれなかったと聞いていましたが、今回も前日の予報が外れ小雨のぱらつく中での実施となりました。



始めに福岡大学身体活動研究所の田中先生によりスロージョギングについてご教授いただき、輪になって歩きながら実践してみました。学生時代、火を囲んで大きな輪になってフォークダンスなど行ったことがある方も多いと思いますが、そのような雰囲気イメージしていただければと思います。スロージョギングは普通に歩くより少ししんどいかなという印象ですが、普通に歩く2倍の運動効果があるとのことで今後、少し意識して行ってみようと思いました。

その後は各々10人余りのチームに分かれます。今回のウォークラリーでは広島城近くの中央公園を全長3kmのコースでクイズを解きながら歩き得点を競うものでした。広島らしくチェックポイントにはエルドレッドや黒田などカープの選手の名前がついていました。

チェックポイントでは食事や内服薬関連の問題から、輪投げをしたり写真を撮ったりと様々なお題があり参加者同士で話しながら終始和やかな空気で行進して進んでいきました。

約10か所のチェックポイントがありましたが、気づけばすべてクリアしてしまいゴールとなりました。お昼頃には全チーム、コースを完走しました。

今回、実際に参加者の方と一緒に行動して、みなさんととても健康意識が高いなと感じました。たとえばこの食材は塩分が高いから代わりに減塩調味料や香辛料を使うとか、日頃の運動習慣の話などお互いに話し合っており本当にすごかったです。

その後はチームごとに皆で昼食をとり、食事やクイズの解説を聞いて解散となりました。成績発表では辻先生のチームが優勝されました。僕の参加したチームは残念ながらブービー賞を頂きました。

今回はあいにくの天気でしたが、楽しくウォークラリーを終えることができました。難しいクイズを迷わずに解いていく参加者の方々の博識ぶりに衝撃を受けたり、普段歩くことのない公園を歩いて、思わぬ秋の訪れを実感したりと、とても充実した時間となりました。

最後に、今回ウォークラリー参加者の方々みなさんに心からの感謝を持って結語とさせていただきます。ありがとうございました。



(臨床研修医 中 康彦)



今年のお昼はサンドイッチでした！

日々のくらしで食物繊維を増やすコツ！

# 主食で変化する食物繊維量

食事の中に食物繊維を取り入れると、一緒に摂取された食べ物(ごはんなど)は、ゆっくりと胃から腸へと移動し、腸に達したあともゆっくり消化・吸収されていきます。そのため、血液中の糖が一気に増えて血糖値が急激に高まるようなことはありません。

◎◎食物繊維の1日の目標摂取量は17~20g以上◎◎

毎日の食物繊維の目標量は上記のように決められています。それを達成するためには、毎日野菜350g摂取しましょうとされているのですが、不足なくとれているかという点みなさんなかなか難しいようです。

**主食で食物繊維量UP!!**

そこで!!

## ◆「ごはん」の場合

白飯ではなく、「玄米」や、今はやりの「もち麦」を加えることで、食物繊維の量は「4~5倍」に増やすことができます。



ごはん(白飯)  
食物繊維: 0.5g



同じ150gのごはんでも  
「玄米」にしたり  
「もち麦」を加えると...



玄米ごはん  
食物繊維: 2.1g



もち麦ごはん  
食物繊維: 2.7g

## ◆「パン」の場合

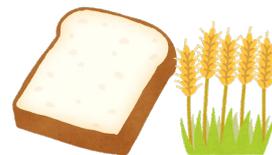
何も入っていない、真っ白な食パンを「ライ麦パン」にすることで倍以上に増えます。



食パン  
食物繊維: 1.4g



同じ6枚切りの食パンでも  
「ライ麦パン」にすると...



ライ麦食パン  
食物繊維: 3.4g

## ★主食の食物繊維量の一覧★

食材名	重量	エネルギー量	食物繊維
ごはん	150g	252kcal	0.5g
玄米ごはん	150g	248kcal	2.1g
もち麦入りごはん	150g	195kcal	2.7g
食パン(6枚切り:1枚半)	90g	238kcal	2.1g
食パン(6枚切り:1枚)	60g	158kcal	1.4g
ライ麦パン(6枚切り:1枚半)	90g	237kcal	5.0g
ライ麦パン(6枚切り:1枚)	60g	158kcal	3.4g

もち麦ごはんの食物繊維2.7gを  
野菜でとろうとすると...



- ・キャベツ 150g (お好み焼き分)
- ・大根 200g (おでんの2個分)
- ・ごぼう 約50g (きんぴら1人前)

に相当します。

白米ならきのこを混ぜて

## 「きのこごはん」 (4~5人分)

- ・米 2合
- ・酒 大さじ2杯
- ・濃口しょうゆ 大さじ1杯
- ・きのこ 200g  
(しめじ・エリンギ・えのき等)
- ・油 少々
- ・だし汁 適量
- ・生姜 少々



### 【このレシピのポイント!】

- ・きのこ 200g で食物繊維量は約8gとることができます。(1人分1.6g)
- ・生姜をきかせると、お醤油の量が少なくてもおいしくなり、減塩につながります。

150gあたり  
エネルギー：205 kcal  
塩分：0.5 g  
食物繊維：1.6 g



- 1) きのこは石づきをとり、ほぐす又は薄切りにする。生姜は千切りにしておく。米は研いで水を切っておく。
- 2) フライパンに油を少し入れ、1)のきのこを、香ばしくなるように、こんがり焦げ目がつくくらいまで炒める。
- 3) 釜に研いだ米と酒、濃口しょうゆを入れ、2合のメモリまでだし汁を入れ、2)のきのこと生姜を米の上のにのせ、混ぜずにすぐに炊く。
- 4) 炊き上がったら、軽く混ぜて少し蒸らせば出来上がり。

(管理栄養士 奥田順子)

## スタッフ紹介

4階病棟に糖尿病内科があったことや、辻先生や平岡先生、糖尿病認定看護師の倉橋看護師に声を掛けて頂き、日本糖尿病療養指導士の資格を得ることができました。ありがとうございます。今後も資格取得で得た知識を病棟運営や患者さんに役立てていきたいと思いをします。

さて、今年の11月14日(世界糖尿病デー)に国際糖尿病連合から糖尿病をめぐる世界の現状の報告がありました。

残念なことに、糖尿病が原因で2015年に世界で500万人が死亡され、6秒に1人が糖尿病によって亡くなっています。しかしながら、この報告では早期発見し適切な治療を受け続ければ大部分の合併症予防は可能ともあり、病棟での糖尿病療養指導士として患者さんの治療を「継続」出来るようサポートしていきたいと思いをします。

(4F病棟 平本看護師)

