



# 糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツタ株式会社院内  
三ツ矢会事務局

第12号  
発行日:平成27年12月24日



## 骨粗鬆症と糖尿病



骨粗鬆症は閉経後の女性に多い病気で60代の女性では2人に1人が骨粗鬆症であるとされています。転倒による骨折が原因で寝たきりのきっかけになったりします。2型糖尿病患者は糖尿病でない人に比べ、概ね2倍までの骨折リスクの上昇が見られます。一方、骨密度については、1型糖尿病患者では糖尿病でない人に比べ低いのですが、2型糖尿病患者では高いのです。骨密度だけで考えますと2型糖尿病患者では大腿骨近位部骨折リスクは0.8倍に低下すると予想されますが、実際の研究の結果では1.4倍と逆に上昇しています。これは第一に糖尿病患者において骨質が悪くなることにあります。

糖尿病悪化は骨質の低下のみに影響するものではありません。合併症である神経症による深部知覚低下、網膜症による視力低下のため転倒のリスクが増え、骨質が劣化していることと合わせ容易に骨折を来すのです。これが、2型糖尿病患者において骨密度に関係なく骨折が増える原因なのです。

糖尿病患者やリウマチ患者、ステロイド使用患者、胃を切除した患者、また、圧迫骨折や大腿骨頸部骨折を起こした両親を持つ人は骨粗鬆症が進行している可能性もありますので、喫煙、アルコール過飲を避け、カルシウムの多い食品(牛乳など乳製品、豆腐など大豆製品、小魚、ヒジキ、小松菜など) ビタミンD、Kを含む食品(ビタミンDはサケ、サバ、シイタケなど、ビタミンKは納豆、ホウレンソウ、ヒジキなど)を多く摂る、短い時間でも日光にあたる、運動を続けることなどが大切になってきます。

それでも駄目なら最近では副作用がほとんどなく、骨密度を改善し、骨折抑制効果を持つ良い骨粗鬆症のお薬がいろいろあります。皆さんも一度は骨密度を測定してみませんか。

自分の状態を把握してみるのがよいかもわかりません。

気になる方は、主治医 またはかかりつけの先生と相談してみましよう。



(糖尿病内科 辻主任部長)

# 野菜のパワー！！

寒さも本格的となり、身体が温まるメニューが恋しい季節となりました。  
今回は鍋物などでも大活躍する野菜についてみていきましょう



## 野菜の特徴

鍋物には白菜・大根・白ねぎ・青菜など  
色々な野菜がたっぷり使用できますね♪

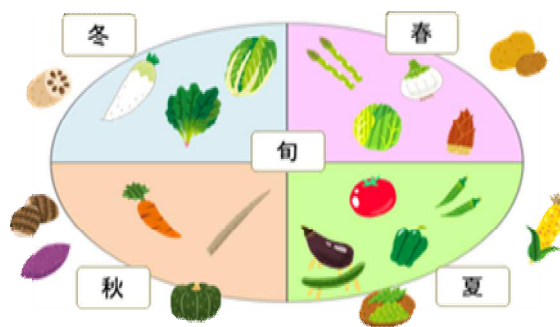
\*カロリーが少なく、水分・ビタミン(A、B群、C)・ミネラル(カリウム、カルシウム、鉄)が多いのが全体的な特徴です。

\*食物繊維も含まれる為、食後の血糖値上昇を緩やかにし、満腹感を与えてくれ、腸内環境を改善する作用も期待できます。是非「野菜からよく噛んで食べる」を試してみてください。

\*色が濃くカロテン(体内でビタミンAに変換)が豊富な緑黄色野菜とそれ以外の淡色野菜に分類されます。

\*生でも(ビタミン類の損失が少ない)、  
加熱でも(かさが減り、柔らかくなり食べやすくなる)  
食べやすい料理でたっぷり食べてください。

\*年中店頭で見かける野菜もありますが、季節を感じる旬のものはビタミン・ミネラルも豊富なのでお勧めです。



## 野菜の分類 (食品交換表)

\*野菜は、海藻・きのこ・こんにゃくなどとともに食品交換表の分類では表6となります。一部、ご飯・パン・麺などと同じ表1に分類されるものもあります。

表1の食品は  
食べる量に  
注意  
しましょう！

### いもや炭水化物の多い野菜

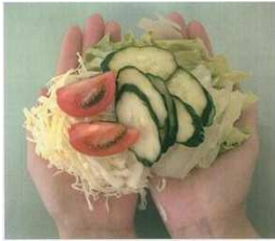
じゃがいも・さつまいも・長いも・里いも  
れんこん・かぼちゃなど



# 野菜摂取量の目安

## その1：手ばかりで計ると・・・

生で両手にのるくらい



カットした生野菜 100g

茹でると片手にのるくらい



加熱野菜 100g

または・・・

あわせて  
3杯分

松戸市ホームページより引用

## その2：料理（お皿）で計ると・・・



野菜が少ないと茶系の料理が多くなります。  
野菜を使うと食卓も彩りが豊かになります！！

野菜中心の大きいおかず1 + 小鉢2 + 付け合せ1で 300g

農林水産省・バラगाイドより引用



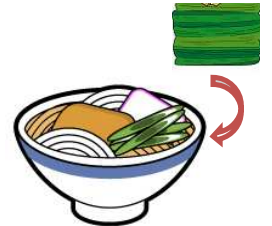
150g前後の野菜



70g前後の野菜



付け合せや、少し具として足すことで  
30g前後の野菜が摂れます！



注) 野菜をしっかり摂ることは大切ですが、伴って油（マヨネーズ・ドレッシング）や調味料がどんどん増えないようにしましょう！

毎食手軽に野菜を摂取するために・・・

- ・夕食の野菜料理を翌朝用に取り分けておく
- ・朝の汁を具沢山にする
- ・昼の麺にあるもので野菜を足す
- ・野菜ジュースよりも野菜のおかずで食べるようにする

（噛むことで満腹中枢が刺激され、早食い、食べ過ぎ防止にもつながります）



（伊藤管理栄養士）

# スタッフ紹介

はじめまして、4階病棟看護師の木村です。就職するまでは糖尿病に対して関心がなかった私ですが、看護師としてマツダ病院に就職してから、縁あってずっと糖尿病内科の病棟で勤務しています。多くの糖尿病患者さんと関わらせて頂く中で少しずつ糖尿病に興味を持ち始め、糖尿病療養指導士の資格を取得し、現在、病棟の糖尿病患者さんの看護だけでなく、糖尿病教室の担当もしています。

長年、糖尿病とお付き合いをされている糖尿病患者さんやそのご家族は、みなさん食事や運動療法などを頑張っていると思います。しかし、毎日の生活での工夫は大変です。少し食べ過ぎてしまったり、運動がおろそかになってしまったり、糖尿病との付き合いは負担に感じる事もたくさんあると思います。そんな時は一人で抱え込まず、家族や病院スタッフに話をしてみてもいいかもしれません。少しでも無理せず続けられる方法について一緒に考えさせてください。些細なことでも構いませんので、私もお手伝いできたらと思います。マツダ病院では多くの職種が関わってサポートしていきますので、ぜひ気軽に声をかけてください。

(4F病棟 木村看護師)



## 糖尿病教室のお知らせ



日時	内容
第2月曜日	15:00～16:00 「糖尿病と皮膚疾患」 医師(皮膚科)
火曜日	「」 「糖尿病の運動療法」 理学療法士
水曜日	「」 「糖尿病とは」 医師(糖尿病内科)
木曜日	「」 「糖尿病の検査」 検査技師
金曜日	15:00～16:00 「糖尿病とオーラルケア」 歯科衛生士
	15:30～16:00 「糖尿病の生活指導とフットケア」 看護師
第3月曜日	15:00～16:00 「糖尿病の薬剤療法」 薬剤師
火曜日	14:00～15:00 「糖尿病と眼疾患」 医師(眼科)
水曜日	15:00～16:00 「糖尿病と動脈硬化」 医師(糖尿病内科)

場所は外来B棟2階 大会議室です。

この教室は無料で、どなたでも参加できます。ご不明な点は内科外来へお気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせ) マツダ病院 内科外来 電話 565-5024 (内線) 55024