

## 続けられる運動がいちばんの薬 ～フレイル・サルコペニア それって何？～

糖尿病の治療は、血糖値のコントロールだけが目的ではありません。動脈硬化や合併症を防ぎながら、健康な方と変わらない豊かな人生を送って頂くことが最終的な目標です。そのために今、私たちが注目している言葉に「フレイル」と「サルコペニア」があります。

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を招きやすい状態のことです。そして、その大きな原因の一つが「サルコペニア」です。「サルコペニア」とは、年齢や病気によって筋肉の量が減り、筋力や身体機能が低下した状態を指します。



### ≫糖尿病と筋肉の「悪循環」

実は、糖尿病とサルコペニアは深く関係しています。筋肉は血糖を取り込む最大の臓器です。しかし、サルコペニアで筋肉量が減ると、インスリンの効きが悪くなり、血糖コントロールが難しくなります。逆に、高血糖の状態が続くと、筋肉のタンパク質が分解されやすくなり、サルコペニアを進行させてしまいます。このように、糖尿病とサルコペニアは互いを悪化させる「悪循環」の関係にあるのです。

### ≫「サルコペニア肥満」にも注意

また、高齢の患者様の中には、体重は標準かそれ以上なのに、筋肉量が少なく体脂肪が多い「サルコペニア肥満」の方も少なくありません。この状態は、単なる肥満よりも転倒や日常生活の動作（ADL）の低下、そしてフレイルを招きやすいことがわかっています。

### ≫最良の薬は「運動」と「栄養」

では、どうすればこの悪循環を断ち切れるでしょうか。サルコペニアの予防・治療として推奨されているのは、「栄養療法」と「運動療法」です。特に重要なのが、タイトルにもある



「運動」です。中でも、筋肉に負荷をかける「レジスタンス運動（筋力トレーニング）」が推奨されています。ある研究では、高齢の糖尿病患者がレジスタンス運動を行うことで、血糖コントロール(HbA1c)と筋力（握力）が有意に改善したと報告されています。食事制限だけで体重を落とそうとすると、脂肪だけでなく大切な筋肉まで失ってしまい、かえって筋肉量が減り、フレイルにつながる可能性も指摘されています。運動と食事を組み合わせることが、筋肉を維持・強化する鍵となります。無理なく「続けられる運動」と適切な食事で、サルコペニアやフレイルを予防し、元気に毎日を過ごしましょう。 内科医師 高橋明広

## 院内広報誌の創刊にあたり

医療法人 萬田記念病院 院長 加藤雅彦

### 「糖尿病のこと、萬田記念病院のことを もっと知ってほしい」

職員のそんな気持ちから、広報誌「MANDA LETTER」を発行することにしました。糖尿病は、治療や生活習慣の見直しを通じて、うまく付き合いながら日々の生活を積み重ねていく、いわば「人生のパートナー」のような存在です。また、定期的に通院する「萬田記念病院」も皆様のパートナーだといえるでしょう。パートナーとうまく付き合うためには相手のことをよく知らなければなりません。

この広報紙では必要な情報をできるだけわかりやすく、実践しやすいかたちでお伝えしていきたいと考えています。職員からのメッセージなども交えてお届けします。

## 雪かきの仕方 ～腰痛予防～

今回は腰痛になりにくい雪かきの方法について説明します。雪かきって、ささっと終わらせたいし、いちいち体勢なんて気にしてたら力入らないだろと思うかもしれません。実際私も毎回そう思います（笑）そして運動の専門家なのに毎年腰が痛くなります（笑）皆様にはそうならないように今一度、体の使い方を勉強していただきたいです。



左の写真は何も考えずにスコップで雪を持ち上げてます。このように腰が曲がると、腰だけに負担がかかり腰痛に繋がります。



しかし、右の写真の様に膝関節をしっかり曲げる事で雪を持ち上げた時、腰への負担が分散され腰痛予防になります。

雪かきの方法だけでなく、雪かき前に準備体操やストレッチも重要です。また水分をしっかりとる事、雪かき後のケアとしては、しっかりと入浴などで身体を温める事も重要になります。

ここには書き切れませんが、腰痛予防だけでなく、筋肉痛とならないようなスコップの持ち方、具体的なストレッチ方法等もお伝えできます。お気軽に理学療法士にご用命ください。 理学療法士 熊谷

## 創成会からのご案内（患者会）

当院には患者様とご家族、職員が一緒になって作る糖尿病患者会「札幌創成会」があります。（年会費3,000円）入会されますと糖尿病月刊誌「さかえ」が無料配布されます。（定価550円×12か月）

また札幌創成会主催で、学習会・講演会・談話・親睦・レクリエーションのための様々な企画を開催しております。札幌創成会が良き相談相手となってくれるものと思っています。

本会の主旨に賛同される方であればどなたでも会員になれます。多くの方の入会をお待ちしています。入会お申込みは本館事務で受付しております。

札幌創成会 事務局

## 病院からの お知らせ

### ●●マイナ保険証●●

マイナ保険証は「顔認証付カードリーダー」でスキャンしてください。公費負担医療の受給者証は、マイナ保険証では確認ができないため、公費医療受給者証をお持ちの方は、受付窓口にご提示をお願いいたします。

### ●●電話受付時間●●

予約変更や確認・お問い合わせへの対応は、8:30からとなります。診察券の番号をお手元におひかえの上ご連絡いただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

医事課



作りすぎた  
おせち料理で一品

季節のおすすめレシピ

## 紅白なます入り 中華サラダ

60 kcal  
(糖質3.5g)

### 材料（1人分）

- ・紅白なます 20g
- ・もやし 1/8袋 (25g)
- ・きゅうり 1/8本 (15g)
- ・塩 少々
- ・ツナ 1/8缶
- ・白いりごま 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/4

### 作り方

1. きゅうりは千切りにして、塩をまぶし10分おく。
2. 1の水をしっかりとしぼる。
3. 鍋にお湯を沸かし、もやしを入れ、茹でて水気をきっておく。
4. ボウルに、2と3、紅白なます、油をきったツナ、白いりごま、ごま油を入れて、よく混ぜる。

