

# 今日もいきいき・あったか♪ 中田デイサービス通信

春の訪れを日一日と感じる季節となってまいりました。

突然ですが、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイル予防とかフレイル予防体操とか耳にしたことがあるのではないのでしょうか？「フレイル」とは「frailty=虚弱・老衰」が語源で加齢によって心身の活力が低下した状態を表す言葉です。年とともに心身が衰えていくことは、避けがたいことですが、できるだけ活力のある暮らしを維持できたらと考えるでしょう。そこで、予防と改善となるのは 栄養・運動・社会参加 です。3食バランスの良い食事はもちろんですが、高齢になると栄養吸収の働きが弱まるため、特に筋肉量を保つためにはたんぱく質をしっかり摂りましょう。デイでも昼食前に必ず行っている「あいうべ体操」などで舌や口周りの筋力トレーニングも有効です。そして運動と社会参加も欠かせません。運動はウォーキングなどの有酸素運動と、筋肉を鍛えるトレーニングの両方を行います。社会参加は最も重要です。人とのつながりは心身の健康に大きく影響します。中田デイサービスではひとりでこもりがちになってしまう要介護の高齢者に食事・運動・社会参加を提供しています。

ご家族から「中田診療所デイサービスへ通うようになって明るくなった、元気になった」という言葉がなによりも嬉しいです。

M.K

診療体制表 2024年3月						
	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30 ～ 16:30	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	第1・3週 往診 森	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	休診
				14:00～整形外科		
			外来休診	山崎 第2・4週 往診		
			石橋			



## 医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2024年3月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所  
〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号  
電話 045-802-2840 FAX045-803-0716

2024年  
3月号

### みんなの医療 — 糖尿病 —



中田診療所糖尿外来 近藤弓子先生

#### ○糖尿病とはどんな病気？

読んで字の如く尿に糖が出る病気です。普段、糖質(主に御飯、パン、麺類、果物に多く含まれる)が、血液中に入ると、膵臓から出る「インスリン」というホルモンが糖を肝臓に蓄えたり、筋肉に取り込まれ筋肉を動かすエネルギーになります。それで身体の糖はある一定の値以上にはなりません。

糖尿病はインスリン不足(主に遺伝)やインスリンの効きが悪い(太り過ぎ、ストレス、運動不足、食べ過ぎ)為、糖が増えてしまう病気です。その為血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。その結果、様々の余病(合併症)が出ます。主に神経、眼、腎臓に現れます。



## ○放置すると全身の病気に発展

神経症は足のしびれ、痛みが出て感覚がなくなります。足に大きな傷ができ、化膿しても気づかず足を切断することもあります。また腎臓は体にできた老廃物を外に出す働きがあり、その働きが障害され、老廃物が外に出せず人工透析をしないと生きていけません。

その他、脳の血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞となり、いずれも臓器の働きが低下し、脳梗塞で寝たきりになり、心筋梗塞で心不全になりどちらも死亡率が高まります。つまり、糖尿病は放置すると全身の病気に発展する怖い病気です。

【図1】

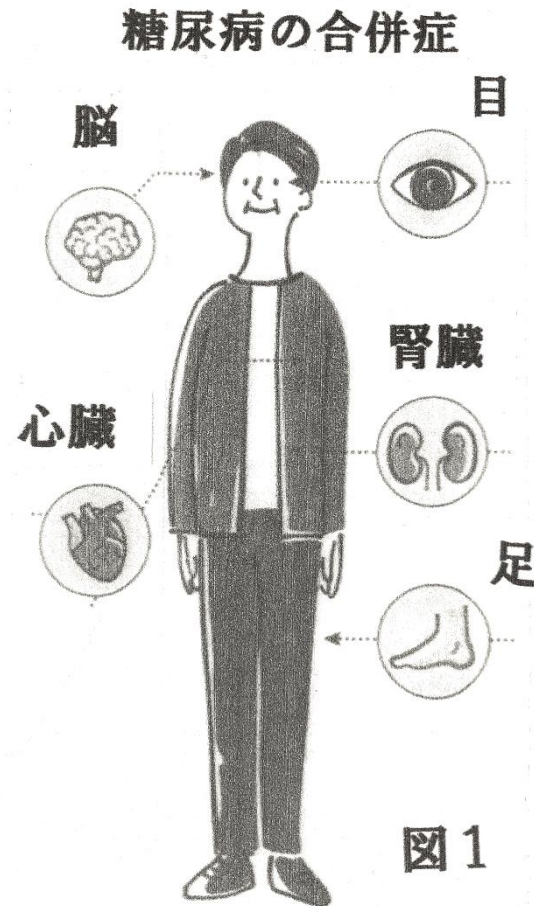


図1

## ○糖尿病治療の3本柱

さて、糖尿病の診断は、血糖値、ヘモグロビンA1c(採血時から過去1~2週間の平均血糖値を反映する)で決められます。【図2】

糖尿病治療の3本柱は食事療法、運動療法、薬物療法(飲み薬、インスリンその他注射剤)です。

食事療法は自分に適正な1日の必要カロリーを計算し、それを実行します。また、運動療法は毎日続けられるウォーキングがお勧めです。1日8,000歩~10,000歩とされています。

食事、運動療法でも改善しない場合、初めて薬物療法をします。以上簡単ですが、糖尿病について書きました。糖尿病は治らないが、血糖コントロールを良くすることによって、合併症を予防し長生きできるという事を忘れないでください。

## 糖尿病の臨床診断のフローチャート

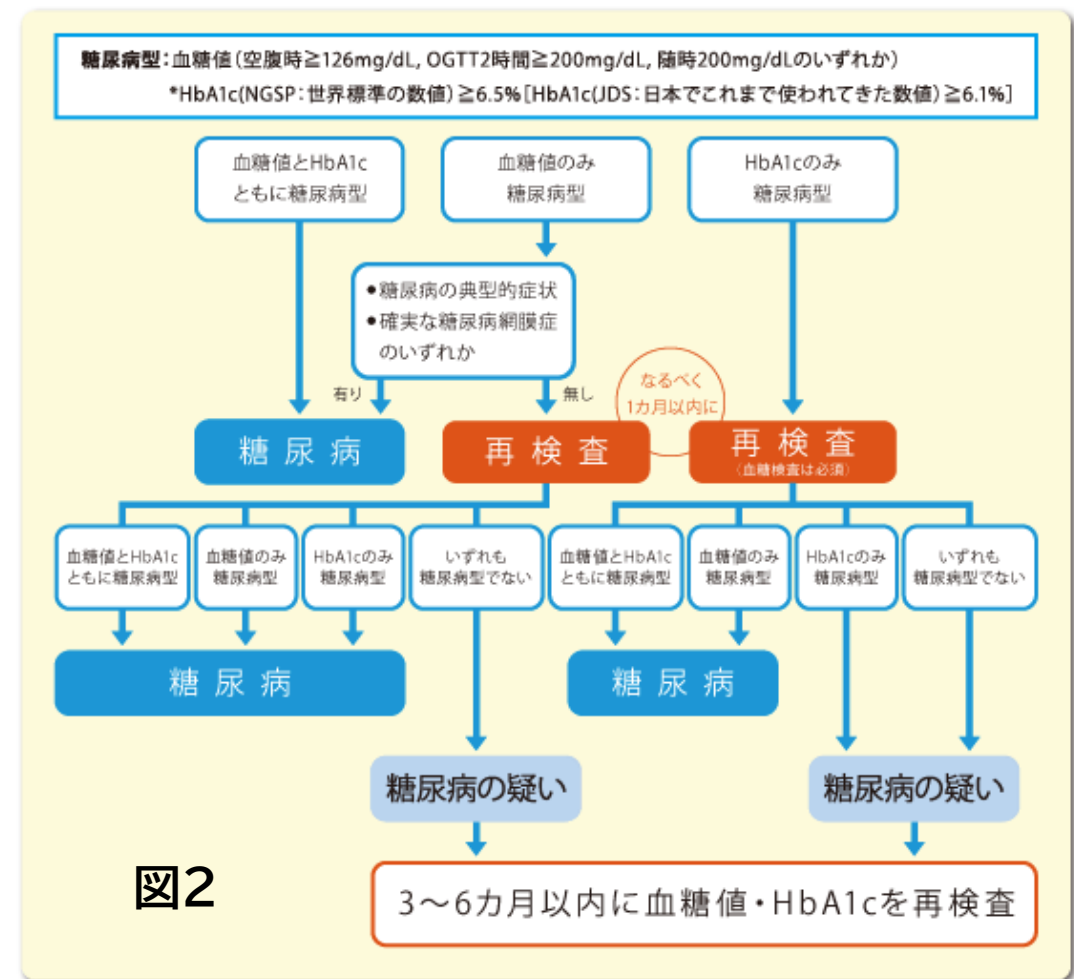


図2

日本糖尿病学会編:糖尿病治療ガイド2012-2013, P20, 文光堂, 2012より改変

### ■■ 中田診療所からのお知らせ ■■

#### ○コロナワクチン接種

3月末日で公費負担が終了します。ご希望の方はお早めにご予約ください。

・水曜日 12:00~13:00

・土曜日 3/9(土)、3/30(土)いずれも 11:00

☎要予約 電話 045-802-2840

#### ○2024年5月1日メーデーの診療実施について

・これまで休診としてきました5月1日(メーデー)は、今年度より通常診療日といたします。