

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

ココロ COCORO

Vol.5 / 2023 Autumn

特集

秋&冬を元気に過ごす

「心活」

しん

かつ

今日から血管を守る! -血糖編-

糖尿病と循環器病の深〜い関係

心臓にやさしいスイーツ

健康デジタルグッズ
家族型ロボット

リレーエッセイ
秋元 康

医療者が勧める
トラベルガイド「お江戸めぐり」



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

秋&冬を
元気に過ごす

今日から血管を守る！

— 血糖編 —

心活

しん

かつ

今年も美り豊かな秋を迎えました。秋冬は心臓や血管に負担がかかりやすく、より「心活」を心がけたい時季です。前回の「血圧編」に続き、今回は「血糖編」です。糖尿病や心疾患に大きな影響を及ぼす「血糖」に着目し、血管を守り秋冬を元気に乗り切る「心活」をご紹介します。

COCORO

Vol.5 / 2023 Autumn

CONTENTS



特集

「心活」今日から血管を守る！—血糖編—

今から始める血糖マネジメント	3
血管を守る 1 元気の秘訣は、元気な血管から	4
血管を守る 2 糖尿病と循環器病の深～い関係	6
血管を守る 3 糖尿病患者さんのタイプ別お勧め「心活」	8
血管を守る 4 血糖管理にも役立つ「心活」レシピ	10
血管を守る 5 有酸素運動で血糖をコントロール	12

【健康でおしゃれなデジタルグッズ】

医療スタッフの一員として大活躍！ 家族型ロボット『LOVOT』 — 14

【リレーエッセイ】

思い出の目次
秋元 康 (作詞家) — 15

心臓にやさしいスイーツは？ — 16

【医療者が勧めるトラベルガイド】

お江戸めぐり (亀戸・錦糸町・両国・浅草エリア) — 18

【心不全療養指導士通信】

薬剤師で心不全療養指導士を取得 — 22

【各都府県における循環器病対策推進協議会の活動報告】

愛媛県 — 23

「循環器病患者みんなのWA」プロジェクト始動！ — 24

【日本循環器協会 各委員会の取り組み】

人材育成委員会 — 26

REPORT 健康ハートウィーク 2023 — 27

クロスワードパズル — 31



今から始める血糖マネジメント

順天堂大学医学部附属静岡病院 野見山 崇 (医師)

血糖マネジメントは「心活」のひとつ

糖尿病はわが国の国民病になりました。6人に1人が糖尿病かその予備群といわれ、いつ誰が発症してもおかしくない身近な病気です。でも、「糖尿病の食事・運動療法は面倒くさい」「症状もないのに治療なんかできるか？」そう思われる方も多いでしょう。

血糖マネジメントは今の自分のためではなく、未来の自分と家族を守るために行うものです。将来心臓の病気で苦しまないように、あなたを介護する家族に迷惑がからないように、今からできる「心活」のひとつが血糖マネジメントです。

糖尿病の人も、まだ糖尿病ではない人も

糖尿病は※境界型のとときから「血管を傷つけている」ことが分かっています。まだ大丈夫と思っていると、手遅れになりかねません。先手必勝で早期に対応することが重要です。

すでに糖尿病の人でもしっかりと管理をすることで、心臓の病気をはじめとした合併症や併存症の発症・進展の予防が可能です。寝たきりを防ぐための筋肉貯金、未来の心臓を守るための「心活」、そして今から始める「血糖マネジメント」の3本の矢で、健康長寿の人生設計をしてください。

※境界型・糖尿病予備群。糖尿病と診断される前段階の状態です。5～8年続く

日本糖尿病協会 とは

日本糖尿病協会は、全国の会員の患者と医療スタッフで作られた約1600の糖尿病「友の会」と、47の都道府県糖尿病協会から成り、連携して事業を行っています。

詳しくは <https://www.nitokyo.or.jp/> をご確認ください。



日本糖尿病協会発行の月刊誌「糖尿病ライフ」



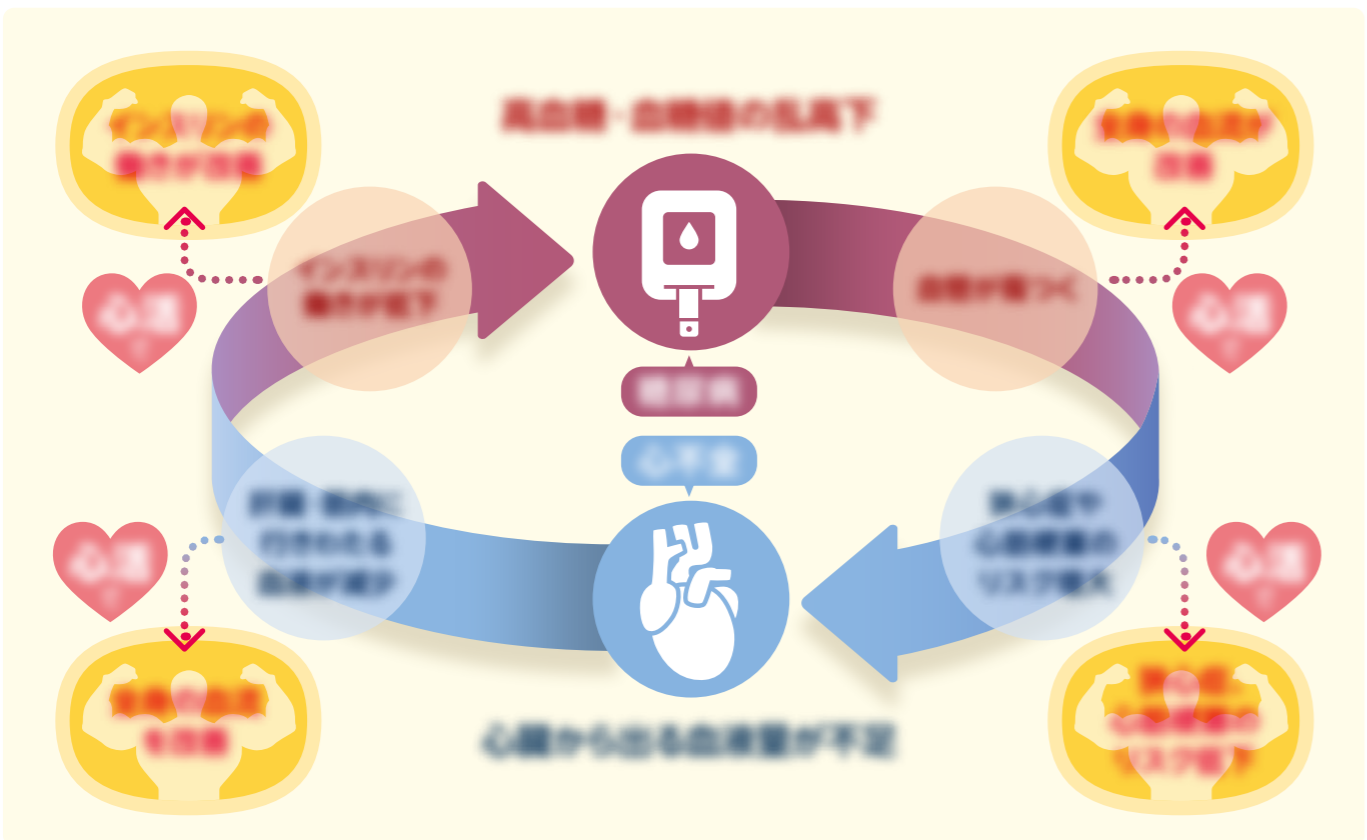
元気の秘訣は、元気な血管から

福島県立医科大学 島袋 充生 (医師)

血糖値ってなに？

血糖値＝血液中の糖の濃度

血糖値を決めるインスリンの働き



糖尿病の合併症には 急性と慢性がある

●急性合併症 (1週間～数週間で行進)
過度の清涼飲料水は危険！

●慢性合併症 (数年～数十年で行進)

「つめこ」「けがこ」に注意！



血管にダメージを与える 「高血糖」と 「血糖値の乱高下」に注意

「心不全」と「血糖値」は互いに関連

「心活」は血糖値にもこころ



糖尿病合併症を併発させないための

3つのポイント

POINT 1 生活習慣の改善も糖尿病と合併症について正しく理解する

POINT 2 血糖・血圧・脂質の管理をしっかりとする

POINT 3 薬剤も正しく服用

合併症のリスクが軽減

大血管障害

☑ 脳血管疾患

脳血管疾患とは、脳に供給する血管が詰まることで起こる疾患です。脳梗塞や脳出血、脳動脈瘤破裂などが代表的です。脳は常に大量のエネルギーを必要とするため、血管障害は深刻な影響を及ぼします。



☑ 虚血性心疾患

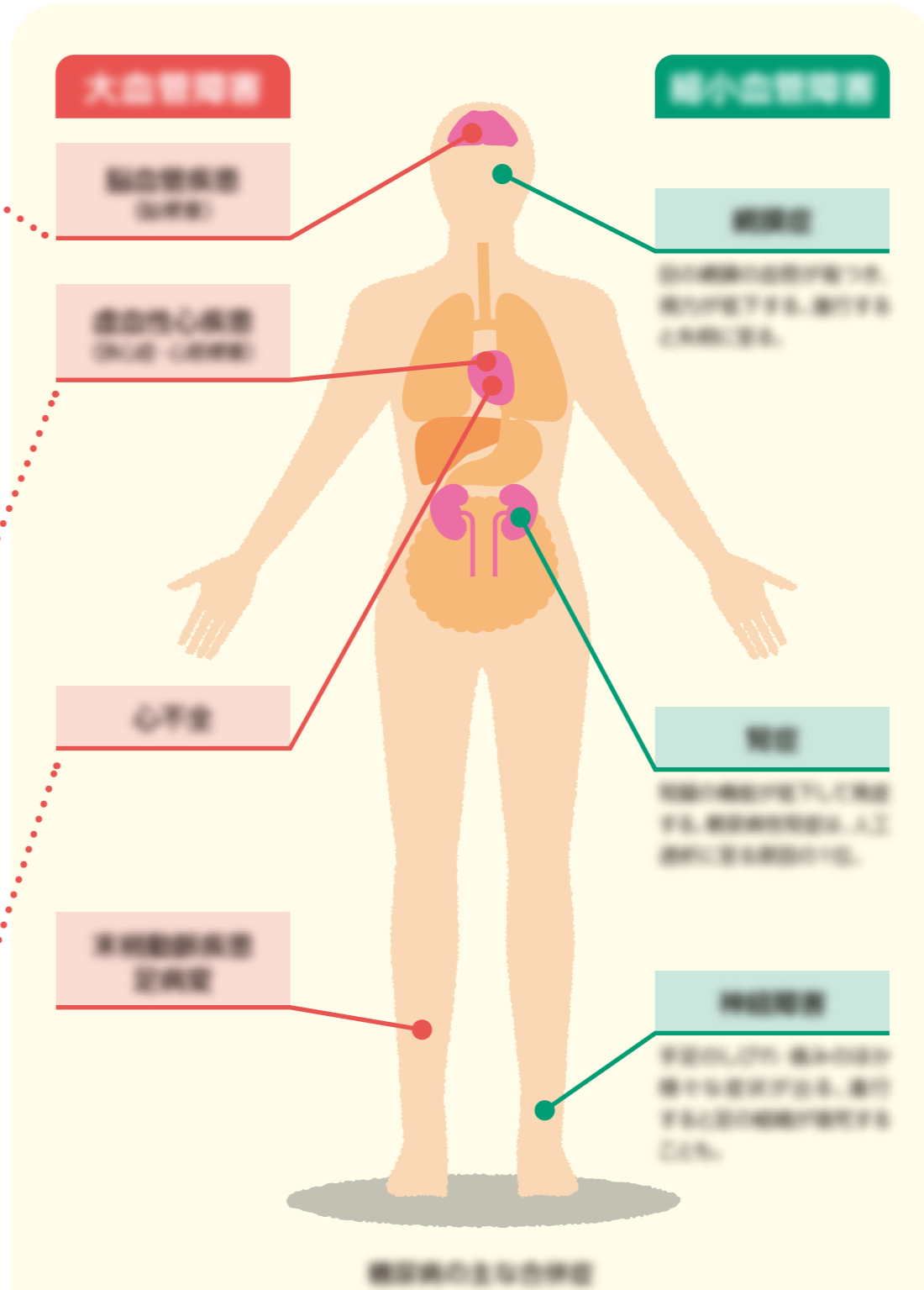
虚血性心疾患とは、心臓に十分な血液が供給されない状態を指します。狭心症や心筋梗塞などが代表的です。心臓は常に働いているため、十分な血液供給が不可欠です。

☑ 心不全

心不全とは、心臓が十分な量の血液を全身に送り出せない状態を指します。呼吸困難、むくみ、疲労感などが症状として現れます。



怖い！血管ダメージ
細い血管でも
太い血管でも
障害が発生



※循環器病とは心臓と血管の病気の総称です。

佐賀大学 田中敦史 (医師)



2 糖尿病と循環器病の深い関係

糖尿病 **罹病期間の長い** 患者さん

毎日「コッコッ」、
少しづつでも**前進を**

糖尿病 **合併症** を発症している患者さん

血糖管理の質をアップ!
感染症にも**注意**

糖尿病 **予備群** の患者さん

今が**頑張り時!**
「はかる」で**行動をチェンジ**



糖尿病患者さんの タイプ別お勧め「心活」

糖尿病患者さんと一口に言っても、予備群の方、糖尿病歴の長さ、合併症や基礎疾患の有無など病態や背景は様々です。当然、それぞれ適した「心活」があります。今回は、糖尿病患者さんを4つのタイプに分類し、お勧めの「心活」をご紹介します。

愛知医科大学 後藤 礼司 (医師)



メタボリックドミノ

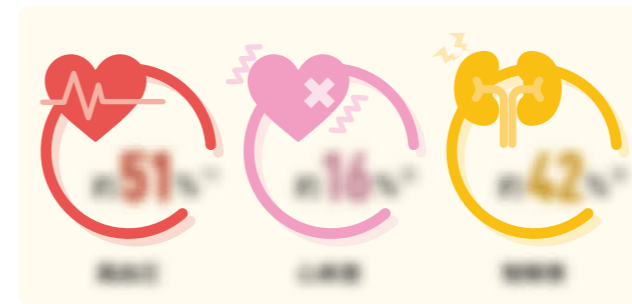
生活習慣病



基礎疾患 のある患者さん

糖尿病と**高血圧の管理を見直して**

合併疾患の割合



今が旬! \キノコとダイコンでつくる/
糖尿病患者向けおすすめレシピ

キノコとダイコンの煮物



材料：キノコ 100g、ダイコン 100g、水 1.5L、醤油 大さじ2、酒 大さじ1、鶏がらスープの素 大さじ1

作り方：1.キノコとダイコンを洗って、大きめに切る。2.鍋に水、醤油、酒、鶏がらスープの素を入れ沸かす。3.沸いたらキノコとダイコンを加え、弱火で20分煮込む。4.煮終わったら塩で味を調える。

POINT

キノコは血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、ダイコンは食物繊維が豊富で、腸の動きを良くして血糖値を安定させる効果があります。

病態管理栄養士より

キノコとダイコンの煮物



材料：鶏肉 150g、キノコ 100g、ダイコン 100g、水 1.5L、醤油 大さじ2、酒 大さじ1、鶏がらスープの素 大さじ1

作り方：1.鶏肉を一口大に切る。2.鍋に水、醤油、酒、鶏がらスープの素を入れ沸かす。3.沸いたら鶏肉を加え、5分煮込む。4.沸いたらキノコとダイコンを加え、弱火で20分煮込む。5.煮終わったら塩で味を調える。

POINT

鶏肉はたんぱく質が豊富で、血糖値を安定させる効果があります。また、キノコとダイコンは食物繊維が豊富で、腸の動きを良くして血糖値を安定させる効果があります。

病態管理栄養士より

2 アルコール

アルコールは血糖値を上げることがあります。また、肝臓の働きを弱め、血糖値をコントロールする能力を低下させる可能性があります。

1 薬

血糖値をコントロールするための薬を適切に服用することが大切です。医師の指示に従って服用してください。

4 外食

外食の際は、揚げ物や油揚げが多いメニューは避けてください。代わりに、煮物や蒸し物を選ぶことがおすすめです。

3 休肝日

休肝日は、肝臓を休ませるために重要です。休肝日には、アルコールを控え、水分をしっかりと摂ってください。



病態栄養専門管理栄養士が贈る
7 年末年始の元気のミナモト
7つのポイント

6 体重

体重が増えることは、血糖値をコントロールする能力を低下させる可能性があります。適量の運動と適切な栄養摂取が大切です。

野菜

野菜は食物繊維が豊富で、血糖値を安定させる効果があります。毎日積極的に野菜を摂ってください。

7 リセット

血糖値が高くなったときは、食生活をリセットすることが大切です。野菜を多く摂り、油揚げを減らすことがおすすめです。

「食べたいけれど血糖値が不安定...」
ただし、食べ過ぎは危険です。



病態栄養専門管理栄養士が贈る「7つのポイント」は、血糖値をコントロールするための大切なヒントです。ぜひ参考にしてください。



血糖管理にも役立つ
「心活」レシピ

食欲の秋が続くのは、楽しい予定がいっぱいの年末年始。誰もがウキウキしてついハメを外してしまいがち。年明けに受診すると検査結果は悪化傾向...そんなことにならないようにイベント時期を上手に過ごすポイントをご紹介します。

二田哲博クリニック 小園 亜由美 (管理栄養士)





有酸素運動で 血糖をコントロール

東京工科大学 忽那 俊樹 (理学療法士)
順天堂大学 高橋 哲也 (理学療法士)

血糖管理に適した
有酸素運動

安全で効果的な
運動を行うためには？

継続は力なり



糖尿病の人が運動時に気を付ける 3つのポイント

1

運動前血糖値を確認する

運動前血糖値を確認し、適切な血糖値で運動を開始します。血糖値が低い場合は、運動前に糖分を摂取し、血糖値を正常範囲に戻してから運動しましょう。

2

水分をこまめに補給する

運動中は水分をこまめに補給し、脱水を防ぎます。脱水は血糖値を不安定にする原因の一つです。また、運動後は十分な水分を摂取し、筋肉の回復を促しましょう。

注意点

- 運動前後の血糖値を必ず確認する。
- 運動中は水分をこまめに補給する。
- 運動後は十分な水分を摂取する。

3

運動強度を調整する

運動強度を調整し、過度な疲労や低血糖を防ぎます。無理な運動は血糖値を大きく変動させる原因です。自分の体調に合わせて、適切な強度で運動しましょう。

おすすめの運動

ウォーキング、水泳、サイクリング、軽いジョギングなど、長時間持続可能な運動がおすすめです。また、水中運動や水泳は関節への負担が少なく、血糖値のコントロールに効果的です。

