

泉尾だより

IZUO DAYORI

泉尾だより
リニューアル!
発行月は
4月、7月、
10月、1月です

特集

肥満と 2型糖尿病

肥満 と 2型糖尿病

暑い夏がようやく終わって食欲の秋がやってきました。食べ過ぎて体重を減らさないと・・・と思っている方もおられるのではないのでしょうか？今回は肥満とそれに関連した2型糖尿病についてお話ししたいと思います。

済生会泉尾病院 糖尿病・内分泌内科 主任部長

医師 住谷 哲



肥満と肥満症

肥満と肥満症はよく似た言葉なので意味は同じと考えておられる方が多いと思いますが、医学的には両者ははっきりと区別されています。日本肥満学会が発行している

肥満症診療ガイドライン2022によると、「肥満」とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数（BMI＝体重〔kg〕÷身長〔m〕の2乗）が25以上の場合と定義されます。さらにBMIが35以上になると高度肥満に区分されます。一方で、「肥満症」は肥満（BMIが25以上）で肥

満に関連する11種の健康障害（表1）が1つ以上あるか、健康障害を起しやすいため臓脂肪蓄積がある場合に診断され、減量による医学的治療の対象になります。BMIが35以上の場合は高度肥満症となります。

メタボリックシンドローム

肥満に関連するものとしてメタボリックシンドロームがあります。特定健診に含まれているのでご存知の方も多いかもありません。メタボリックシンドロームは内臓脂肪蓄積が中心的な役割を果たし、

高血糖や脂質代謝異常、高血圧などの心血管疾患の危険因子が重積した状態をさします。内臓脂肪の蓄積状態を正確に測定するには厳密にはCT検査が必要となりますが、実際には腹囲測定で代用しています。CT検査での内臓脂肪面積100cm²以上に相当するのが男性で85cm、女性で90cmですのでこれ以上であると内臓脂肪蓄積状態とみなされます。内臓脂肪蓄積に加えて、①脂質異常、②血圧高値、③高血糖の3項目のうち2項目以上を満たす場合にメタボリックシンドロームと診断されます。

肥満と疾患

それではなぜ肥満が問題とされるかというと、肥満があると様々な疾患の発症リスクが増大することが明らかにされているからです。肥満があると高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症（痛風）、脂肪肝などの代謝疾患を来しやすいのはよく知られています。またあまり知られていませんが肥満に原因する腎臓病である肥満関連腎臓病

もあります。それらが動脈硬化を介して冠動脈疾患（心筋梗塞および狭心症）、脳卒中を引き起こす原因になります。それ以外にも、変形性膝関節症、睡眠時無呼吸症候群、女性の場合には月経異常なども肥満と関連しているとされます。

メタボリックシンドローム

腹囲測定



男性 85cm以上 女性 90cm以上

+

以下の3項目のうち、2項目以上を満たす場合

脂質異常

トリグリセリド値 ≥ 150 mg/dL
または/かつHDL-C値 < 40 mg/dL

血圧高値

収縮期血圧 ≥ 130 mmHgかつ/
または拡張期血圧 ≥ 85 mmHg

高血糖

空腹時血糖値 ≥ 110 mg/dL





肥満の治療

肥満は過剰な摂取エネルギーが脂肪組織に蓄積された状態ですから、単純な言い方をすれば「食べ過ぎ」が原因です。つまり肥満を解消するにはためには摂取エネルギーを減らすか、消費エネルギーを増やせばよいこととなります。前者は食事療法であり、後者は運動療法になりますが、現在では摂取エネルギーの減少がより有効であると考えられています。われわれがどのようにエネルギーを摂取するかを単純に分けて考えると、①食事、②間食、③嗜好物の3つになります。これまでに実によくさんのダイエット方法が繰り返し登場していますが、科学的に有効であると明らかにされているのは摂取エネルギーの

減少のみです。食事は生きていくためのエネルギー摂取に必須ですから、やはり②間食、③嗜好物をまずは減らすことを試みるのが王道でしょう。間食をやめる、加糖飲料は飲まない、飲酒量を減らす、この3つを実行するだけでも体重は減少するはずです。

しかし実際にはなかなか減量はうまくいかないことが多いです。その理由は、食欲は生存のために必須であり抑制することがきわめて難しいからだと考えられています。そこで最近では食欲を抑制する薬剤が登場してきました。専門的にはGLP-1受容体作動薬と呼ばれますが、もともと2型糖尿病患者の治療に使用されていた血糖降下薬のひとつです。この薬剤は脳の食欲中枢に作用して食欲を抑制することが知られています。それ以外の作用もありますが、食欲を抑制して摂取エネルギーを抑制することが最も重要な作用と考えられています。GLP-1受容体作動薬のひとつであるセマグルチド（商品名ウゴビー）が本年から肥満症の治療薬として保険収載されました。当院でも使用開始に向けて現在手続きを進めています。非常に有効な薬剤ですが、その使用には

多くの条件を満たすことが必要ですので誰にでも使用できる薬ではありません。しかしこの薬の登場で肥満症治療が大きく変わることが予想されます。

肥満と2型糖尿病

糖尿病は、血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンの作用が減少することで発症する代謝疾患です。インスリンを分泌する膵臓のベータ細胞が何らかの原因で壊れてインスリンが出なくなる1型糖尿病と、肥満などによりインスリンの効きが悪くなつて発症する2型糖尿病に大きく分けられますが、全体の90%以上が2型糖尿病とされています。インスリンの効きが悪くなる状態をインスリン抵抗性、インスリンの出るのが悪くなる状態をインスリン分泌不全といえます。肥満があるとインスリン抵抗性が生ずるかは、現在でも完全に解明されたわけではありません。有力な考えの一つは、過剰に蓄積された内臓脂肪組織からインスリンの効きを悪くする物質が分泌されるのが原因だとするものです。そうであれば摂取エネルギーを

制限することで内臓脂肪組織量を減少させればインスリンの効きがよくなって血糖コントロールが改善することになります。

2型糖尿病の寛解

「寛解」は聞きなれない言葉だと思いますが、医療の世界では「治療」ではありませんが病気による症状や検査異常が消失した状態をさしています。これまで2型糖尿病は病気のない人と同様の血糖コントロールを達成することは可能ですが「寛解」に至ることは不可能と考えられてきました。しかし数年前に報告された研究で、発症後間もない（発症後6年未満とされています）肥満を合併した2型糖尿病患者（平均体重は100kgでした）で、摂取エネルギーを大幅に制限する食事療法によつて体重を15kg以上減少させると80%以上の患者で2型糖尿病が「寛解」に至ることが示されました。2型糖尿病患者さんの治療にとつては減量による内臓脂肪の減少の重要性が改めて示されたこととなります。この研究報告を受けて、最近のガイドラインでは肥満の是正がこれまでに以上に強調されています。

GLP-1受容体作動薬

以上述べてきたように2型糖尿病治療では体重を減らす(つまり内臓脂肪量を減らす)ことが非常に重要ですが、最近はそのような目的で使用できる血糖降下薬が登場しています。その一つが肥満のところで述べたGLP-1受容体作動薬です。血糖降下薬はいくつかありますが、明ら

かに食欲を抑制する作用のあるのはこの薬剤だけです。以前は注射薬しかありませんでしたが最近では飲み薬も使用可能となっています。当院でも多くの患者さんに使用していますがその効果を実感しています。肥満があり、多くの血糖降下薬を併用しても血糖コントロールがうまくいかない場合には試してみる価値のある治療法と思われます。



表1 肥満症の診断に必要な健康障害

- 1) 耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- 2) 脂質異常症
- 3) 高血圧
- 4) 高尿酸血症・痛風
- 5) 冠動脈疾患
- 6) 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- 7) 非アルコール性脂肪性肝疾患
- 8) 月経異常・不妊
- 9) 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- 10) 運動器疾患(変形性関節症:膝関節・股関節・手指関節,変形性脊椎症)
- 11) 肥満関連腎臓病

彩食健美

vol.02

危険な食後高血糖を 予防しましょう！

「食後高血糖」は、糖尿病だけでなく糖尿病予備群においても重要な指標のひとつとして注目されています。

食事で摂取されたブドウ糖は、腸で吸収されて血液中に移行し、インスリンのはたらきによって肝臓や筋肉などの組織に取り込まれ、エネルギーとして利用されます。健康な人でも食事をすると一時的に血糖値が上昇します。

健康な人の場合、食後2時間もすれば血糖値は140 mg/dL未満に低下しますが、血糖値が低下せず140 mg/dL以上の高い値が続く状態を「食後高血糖」と言い、動脈硬化、がん、認知機能低下、脳卒中、心疾患系疾患などのリスクを高めるとされています。

日々の“食べ方の工夫”で

危険な食後高血糖を予防しましょう。

● 食事中の糖質量を見直す

食後の血糖値は食事中の糖質量が大きく影響します。糖質を多く含む米やパン、麺類の重複は要注意です。また芋類やとうもろこしなども糖質が多く食べ過ぎには注意したい食品です。

● 食べる順番もひと工夫

米・パン・麺などの炭水化物より先に肉や魚、野菜を食べると血糖上昇を抑える効果があると報告されています。血糖値を上げやすい炭水化物は出来るだけ後回しにしてみましょう。

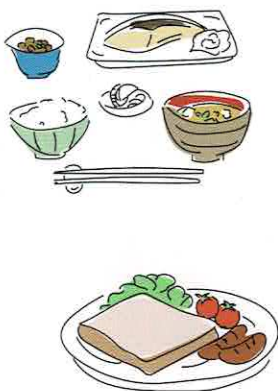
● ごはんやパンだけでなく おかずも一緒に

主菜となる肉魚などのたんぱく質もインスリンの分泌を促し血糖値を下げる効果があります。

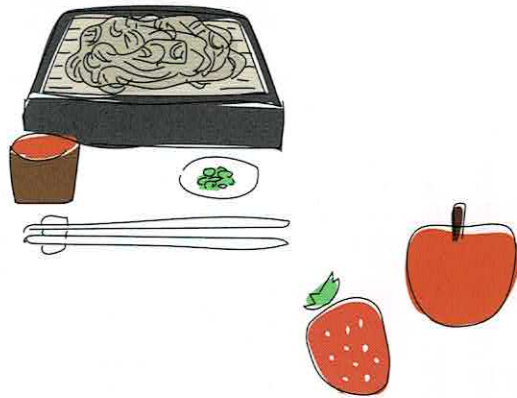
また、野菜や海藻、きのこ類に多く含まれる食物繊維は糖質の消化吸収を緩やかにするため、炭水化物のみの食事と比べて血糖値の急上昇を防ぐことができます。

● ゆっくり食べましょう

早食いは食べ過ぎの原因となります。またゆっくり食べる事で消化吸収・血糖上昇も緩やかに。血糖上昇とインスリンの分泌のタイミングが合う事で食後高血糖を抑える事も期待できます。



GI値（グリセミック・インデックス）を食品を選ぶ際の参考に。



GI値は食後血糖値の上がりやすさの指標で、数値が高い方が血糖値を上げやすく低い方がより食後の血糖上昇が緩やかと言えます。

ただし、同じ炭水化物量を摂取した場合の上昇度を比較した指標ですので、白米より数値の低い玄米、上白糖よりてんさい糖のよう同じ食品分類での比較、目安として使用する事をおすすめします。

	低GI 55以下	中GI 56～69	高GI 70以上
穀類	そば 押し麦 春雨	玄米 スパゲティ	白米 うどん 精白パン
果物	りんご いちご みかん	パイナップル 柿 バナナ	すいか
野菜類	葉物野菜 きのこ類	さつまい	じゃが芋
その他	肉、魚類	てんさい糖	上白糖

(注意)

GI値は日本人において十分な科学的根拠は得られていませんが、食品を選ぶうえでの参考となります。また過度な糖質制限は低血糖のリスクを高めるため特に薬で治療をされている方は注意しましょう。

リハビリテーションで なんだ?

VOL.02

理学療法士って?

理学療法士をご存じですか? 一般的なイメージは、「マッサージや体操の先生」といったところでしょうか?

理学療法士はPT (Physical Therapist, Physiotherapist)とも呼ばれ、医師の指示のもと、身体機能が低下した状態にある人を対象に、基本的な動作能力の回復などを目的として、運動や電気刺激、温熱やマッサージなどの手段を用いて治療を行うリハビリテーション専門職です。時には専門的な機械を使用したり、特別な手技を用いたりもします。このように、いろいろな治療法を駆使しますので、解剖学や生理学、外科や内科などかなり広い分野の専門知識を持つていなければなりません。そのため理学療法士になるためには国家試験に合格し、理学療法士の免許をとる必要があります。

「膝が痛くて歩くのが難しい」、「腰が痛くて立てない」など、何かしらの原因で立ったり歩いたりすることが難しく

なることがあります。このような場合、痛みをとって基本的な動きを改善し、元通りの生活に戻れるように支援するのが理学療法です。それが難しい場合は、どのような介護サービスが必要か、どのような福祉用具があれば立ったり歩いたりできるかを考え、対象者の生活に寄り添った提案も行います。



専門的な機械を使用した治療

働く場所としては病院やクリニック、福祉施設、リハビリテーション施設などがあります。近年では、スポーツ・フィットネス関連施設、プロアスリートチームなど、活躍の場は多岐にわたります。

しばしば誤解されることですが、「理学療法＝リハビリテーション」ではありません。リハビリテーションにおいては、理学療法のほかには作業療法と言語聴覚療法があります。対象者の状態に応じて、これら3つの治療法を組み合わせてリハビリテーションを行っていきます。

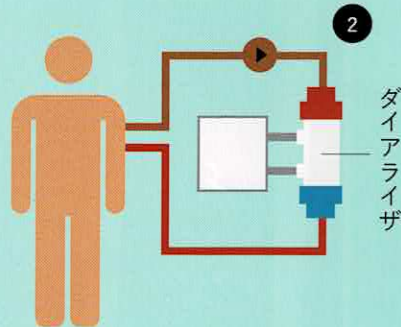


運動やマッサージなどの手段を用いておこなわれる治療

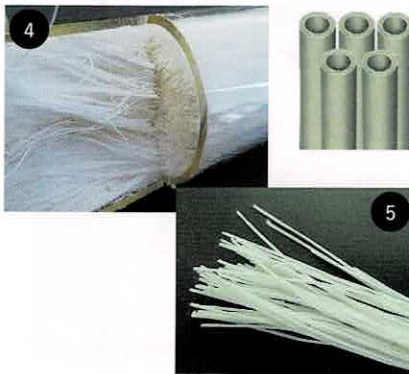


透析って何？

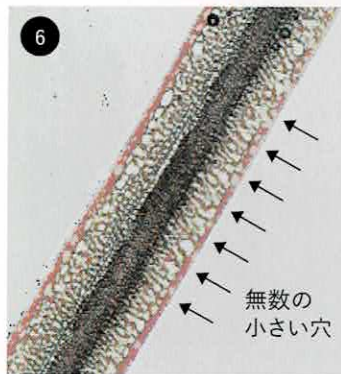
糖尿病等で腎臓の機能が低下した場合、血液を人工的に濾過したり、余分な水分を除去したりするのを人工透析といいます。人工透析には、血液を直接浄化する血液透析と、お腹に液を入れて排出する腹膜透析の2つがあります。今回は血液透析のしくみについてお話しします。



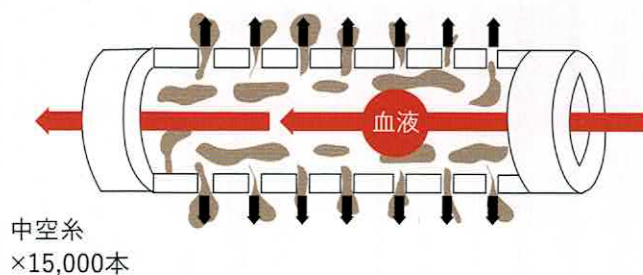
約15,000本の中空糸



中空糸の顕微鏡写真



血液中の老廃物が中空糸の外へ拡散していく様子(イメージ)



人工血液透析(透析)に使用する機器は①のような機械とそれに接続しているチューブ類になります。②の図はそれを模式図にしたものです。簡単に言えば患者さんの血管に針を刺しポンプで血液を抜き、人工腎臓(ダイアライザ)③で濾過して体内に戻します。すなわちこのダイアライザが老廃物や余分な水分を取り除く一番大事な部品となります。

④はこのダイアライザ(人工腎臓)のカット断面です。本体には中空糸と呼ばれるストロー状の糸(⑤)が約1万5000本も入っています。この糸の中全てに血液を流すことにより、中空糸の側面にあいている無数の小さい穴(⑥)から老廃物や余計な水分を取り除きます。血液透析は1回4時間の透析で、約48Lの血液を処理し、きれいにします。

大正区人物図鑑

大正区で元気に活躍する人々を紹介します

皆さまのご来店
お待ちしております！

『御菓子司 平和堂』3代目代表

No.2 小坂 良法さん



御菓子司 平和堂とは？

1936年創業、今年で88周年を迎えられ、長年地域に愛され続ける和菓子屋さんです。また工芸和菓子の博覧会で賞を受賞するなど、輝かしい功績もお持ちです。

店内には上生菓子をはじめ、季節の和菓子、大福、まんじゅう、カステラ、和ラスク、パイ、練り羊羹、ゼリーに贈答品や進物まで、魅力的な和菓子がたくさん並んでいます。仕入れの商品はなく、全て平和堂さんの自社製品です。3代目代表の小坂さんは、18歳で和菓子の世

平和堂という店名の由来は？

界に入り30年以上のキャリアを持たれ、富田林や東大阪、阿倍野区の和菓子屋でトータル8年の修行を経て平和堂の代表を務められています。

初代の祖父が、小卒で鳥取から集団就職で出てきて、「小坂」という和菓子屋さんに丁稚奉公で就職しました。その和菓子屋は女将さんが早くに旦那さんを亡くして跡継ぎがいなかったのですが、そこで一生懸命働いてい

おすすめ商品



真極 大納言 どら焼き↑



大正 栗 マロン→



最優秀賞作品【彼岸花】

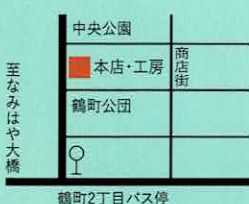
た祖父は「養子になって後継になりませんか？」と言われたそうです。その時一緒に働いていた祖母と祖父が小坂家に養子に入れてもらい、後に結婚したのです。そこからまず小坂という苗字になりました。

そして第二次世界大戦が始まり、祖父は戦争にかり出されてしまいました。空襲になり、祖母はお店を置いて田舎に帰ったのです。したらお店は焼けてしまっ：

ハコと機械しか残ってなかったのですが、その土地も奪われてしまったのです。荒れ地だったので「ここはわしの土地や！」みたいに強引に。祖父は和菓子職人だったので戦地では食べ物を作る仕事をしていたそうで生きて帰ってきてくれましたが、店も土地も何も残っていませんでした。

『どうしよう？ でも和菓子したいな！』という想いがあり、新たに屋号を変えて祖母と2人でいちからまた和菓子屋をやっていくことになりました。ちょうど戦争が終わった時で、平和になってほしい、平和な国という願いを込めて、「平和堂」と名付けられました。

平和堂本店



●お問い合わせ
平和堂本店 大阪市大正区鶴町2-8-7
TEL 06-6555-2272

11月18日(月)に 世界糖尿病デーイベントを開催します!



●世界糖尿病デーとは?

世界の糖尿病人口は年々爆発的に増えており、2045年には約7億8,300万人に達すると試算されています^{*}。この糖尿病の脅威に対応すべく、1991年に「世界糖尿病デー」が制定され、11月14日を中心に全世界で糖尿病啓発キャンペーンが開催されています。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンディンク博士の誕生日であり、糖尿病治療に対して画期的な発見をしたことへの敬意を表し、この日が「世界糖尿病デー」として認定されました。世界糖尿病デーのシンボルとして、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられています。

^{*}IDF DIABETES ATLAS 10th Edition2022(International Diabetes Federation)

世界糖尿病デーイベント開催のお知らせ @泉尾病院

【日時】11月18日(月)10:00~13:00 【場所】シルバークレイン 地域交流センター

今年度のメインテーマは、“糖尿病と災害”です。

当院糖尿病内分泌内科医師の講義(糖尿病患者の災害時における心得など)、健康相談や栄養相談、身体測定(身長・体重・BMI・血糖測定・握力測定・動脈硬化の検査(血管年齢測定))や体組成測定、また筋力をつけるための簡単な運動指導など無料でご参加いただけます。日本でも数多くの「糖尿病が強く疑われる人」が存在すると言われており、このイベントを通じて、糖尿病の予防や治療継続の大切さ等について考える機会となればと思います。

イベントに関するお問い合わせは、「当院糖尿病・内分泌内科」まで

外線電話の通話録音開始のお知らせ

当院では、サービス品質向上等を目的として、2024年9月13日(金)より電話の通話内容を録音させていただきます。お電話をいただいた際に通話を録音する旨のアナウンスが流れ、その後電話が繋がります。録音された通話内容は、個人情報保護法及び大阪府済生会泉尾病院個人情報保護規程に基づき適正に管理いたします。また、通話内容の開示は、捜査機関からの照会があった場合を除き原則行いませんので「録音の内容を教えて欲しい」等のお問い合わせには一切お応えできません。ご理解ならびにご了承いただきますようお願い申し上げます。

大阪府済生会泉尾病院長



大阪府済生会泉尾病院への アクセス



電車をご利用の場合

JR大阪環状線・Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大正」駅下車

● 大阪シティバス「大正橋」バス停より

- ・ 98番「大正区役所前」行 「済生会泉尾病院前」下車 徒歩2分
- ・ 87番「鶴町四丁目」行 「新千歳」下車 徒歩3分
- ・ 70番「西船町」行 「大正区役所前」下車 徒歩8分
- ・ 91番「鶴町四丁目」行 「大正区役所前」下車 徒歩8分

● タクシー 約10分

無料送迎バスあり



詳細はこちら



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会



泉尾医療福祉センター

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10(シルバークレイン内)
TEL. 06-6552-8070(代)

泉尾病院 <http://www.izuo-saiseikai.gr.jp>
〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5 TEL.06-6552-0091

泉尾特別養護老人ホーム 大正園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-3 TEL.06-6552-3323

障害者支援施設 北村園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾訪問看護ステーション
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8911

障害者支援施設 ふくろうの杜
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-12 TEL.06-6552-2960

広報誌 泉尾だより〔No.379〕 令和6年10月発行 ■ 発行人 / 平居 啓治

■ 発行所 / 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 泉尾医療福祉センター

■ 編集 / 広報部会 ■ 印刷 / 共進社印刷(株)

Follow me /



インスタ
始めました



IZUO_SAISEIKAI