

よこそうをよりよく知るためのフリーマガジン プロムナード

毎月1日発行

2024年

3月号

Vol.371

特集

『血糖値が良くなる運動のヒント』

糖尿病専門医 田中 逸

よこそうニュース

『「能登半島地震災害」義援金募金のお礼とご報告』他

連載

Dr.長田の認知症学事始
よこそうライブラリー

教えて!薬剤師さん
よこそう医療福祉情報局

TAKE FREE

筋肉は血糖値を調節する大切な組織

血糖値を調節している二大組織は筋肉と肝臓です。脾臓から分泌されるインスリンは筋肉と肝臓に働いて血糖値を調節しています。しかし、インスリンの有無に関わらず、運動するだけでも血糖値は低下します。これは筋肉を動かすことがスイッチになって、血糖が筋肉の細胞内に移動して筋肉を動かすエネルギー源として利用されるからです。さらに運動を習慣的に継続していると、筋肉のコンディションが良くなってインスリンが筋肉に作用する際の効率が高まり、血糖値がさらに下がりやすくなります。従って、運動を習慣的に続けることは血糖値を良くする上でとても大切です。今回は血糖値が良くなる運動のヒントをご紹介します。

運動の 1 ヒント とにかく毎日 体を動かすことが大切

習慣のある健康な方45人に協力頂いた調査です。2週間にわたって運動を全て中止し、毎日の歩行も1万歩から1500歩に減らしました。しかし、毎日の食事は同じ量で続けました。2週間後に体重、体脂肪率（体重の何%が脂肪かを表す割合）、肝臓の脂肪量、筋肉量がどれだけ変化したかを調べました。**表1**が結果です。2週間の運動中止と歩行量の減少でも体重は変化しませんでした。しかし、体脂肪率は0.9%増加し、肝臓の脂肪量も0.7%増加しました。逆に筋肉量は0.3kg減少しました。すなわち、体脂肪量が増えた一方で筋肉量が減ったので見かけ上の体重は同じでした。体脂肪が増えて筋肉量

運動しなくなると体脂肪が増えて筋肉が減ってしまいます。コロナ禍が始まった少し前にユニークな研究結果が発表されました。毎日1万歩以上の歩行+週に2時間以上運動する



表1 運動しなくなると体脂肪が増えて筋肉が減少

測定項目	変化量
体重(kg)	0.0
インスリン感受性	-1.1
体脂肪率(%)	+0.9
肝臓脂肪量(%)	+0.7
全身筋肉量(kg)	-0.3

Diabetologia 81:1282, 2018 より引用改変

が減ると、困ったことが起こります。当然ですが筋肉量が減ると筋力が低下します。もう一つ困ることは、運動しなくなっこことでインスリンが筋肉に作用する際の効率が低下して血糖が下がりにくくなることです。この調査でもインスリンが筋肉に作用する効率（インスリン感受性と呼ばれています）を測定していますが、2週間の運動減少で明らかに低下していました。

コロナ禍で世界中の方が運動量、活動量の低下を余儀なくされました。そして実際に多くの糖尿病患者さんの血糖値が悪化しました。日々の運動量の程度には個人差があります。1日にどれだけ歩くか、運動するかは人によって異なりますが、それぞれの方が自分自身の日々の運動量を減らさな

血糖値が 良くなる運動 のヒント

いよう心がけることが大切です。けがや急病の時、仕事や家事、介護などで忙しい時は誰でも運動量が減ります。これは仕方ないにしても、無理のない範囲で少しでも体を動かすことを毎日心がけましょう。

運動の 2 ヒント

血糖値の改善には 食直後の運動が最も効果的

す。これまででは、いつ運動しても血糖を良くする効果は同じと考えられていました。しかし最近の研究からは、食前ではなく、食後それも食直後に運動すると最も効果的に血糖値が下がることが分かってきました。**表2**は糖尿病と診断されて日の浅い患者さんに対する調査です。Aのグループは2か月間、朝食前に45分間歩きました。一

方、Bのグループは1日3回に分けて、毎食15分後から15分間歩きました。どちらのグループも1日45分歩いたので、歩行量は同じです。異なるのは歩くタイミングです。朝食前にまとめて歩くか、1日3回に分けて毎食直後に歩くかの違いです。Aのグループは朝食前の空腹時血糖もHbA1cも良くなっています。むしろやや悪化しています。一方、Bのグループは明らかに改善しています。従って、血糖値を良くするには運動するタイミングが重要で、食前ではなく食後に、それも食直後に運動することが大切です。



表2 食直後に歩くと血糖が効果的に改善

A グループ	開始時	60 日後
朝食前血糖 (mg/dL)	119	131
HbA1c (%)	7.8	7.9
※HbA1cとは：過去1～2ヶ月の血糖値の平均。数値が高いと糖尿病の悪化や発症リスクが高い状態といえます。		
B グループ	開始時	60 日後
朝食前血糖 (mg/dL)	130	106
HbA1c (%)	7.9	7.0

Diabetol Metab Syndr 8: 64, 2017 より引用改変

一口に運動と言っても歩行や水泳、スポーツだけが運動ではありません。室内で行う台所仕事や掃除、洗濯物干しなど立って行う家事、体操やストレッチなどは、ゆっくり散歩するのとほぼ同じエネルギー消費量です。従って、外に散歩に出かけるのだけが運動ではありません。室内で立って体を動かすのも立派な運動です。但し、タイミングが重要で、食事が終わってから15分後、遅くとも30分後までに体を動かしましょう。体を動かす時間は最低15分程度を目安にします。例えば室内であれば、食後の後片づけとお皿洗いで5分、ラジオ体操で5分、洗濯物の取り入れで5分、合計15分といった具合です。散歩やお買い物も食後30分以内に出発するのが効果的です。

運動の 3 ヒント

筋力トレーニングで 筋肉減少を防止

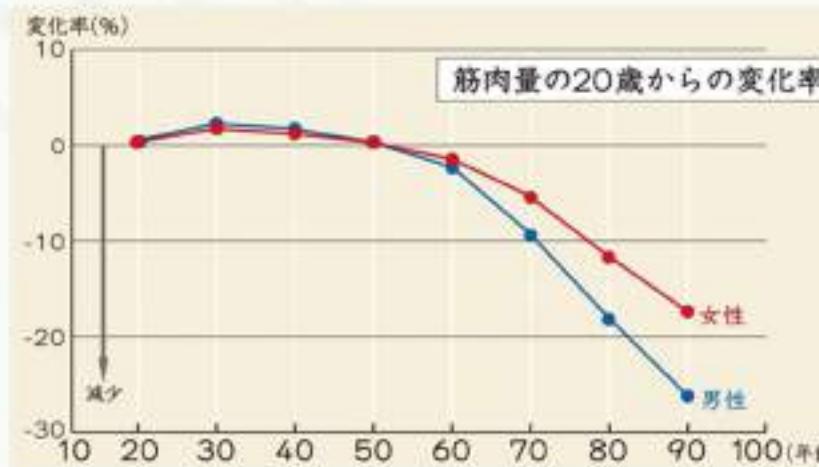


図1 60歳以降は筋肉量が次第に減少する

力の低下を防止する、できれば筋肉量と筋力をアップさせたい。そのためには抵抗に逆らって力を入れる運動、すなわち筋力トレーニングを行う必要があります。スポーツジムでは体格や年齢に合わせて筋力トレーニングを指導してくれますが、自宅でも簡単に行うことが出来ます。先にも述べましたが、筋力トレーニングも食直後に行うのが効果的です。食事で摂った栄養が消化吸収されて体に入ってきた時に運動を行うと、栄養が優先的に筋肉に取り込まれるからです。



血糖値低下に効果的! 食後すぐにはじめる かんたん運動療法



図2 横浜総合病院で撮影した運動療法の動画

https://healthcare-sumitomo-pharma.jp/disease/diabetes/care/exercise_03.html

食直後の運動が血糖を良くすることに関して、私の解説と室内で行うストレッチや筋力トレーニングの実際の方法をYouTube（ユーチューブ）で紹介しています。これは横浜総合病院で撮影した動画です。図2のように、「血糖、運動、田中」で検索すると、茶色いトップ画面の「血糖値低下に効果的！食後すぐにはじめるかんたん運動療法」というコンテンツが見つかります。わずか14分程度の動画ですので、是非ご覧になってみて下さい。

じめるかんたん運動療法」というコンテンツが見つかります。わずか14分程度の動画ですので、是非ご覧になってみて下さい。

運動の 4 ヒント

筋力トレーニングで 認知機能低下を予防

筋肉量と筋力は加齢とともに減少することは先に述べましたが、もう一つ困ったことに認知機能も加齢に伴って低下します。認知機能の低下を予防するための方法として今注目されているのが、筋力トレーニングです。筋力トレーニングは筋肉量と筋力の低下を防止するのみならず、認知機能低下の防止にも効果が期待できるという研究結果が世界中で発表されています。私たちの研究グループも数年前に同様のデータを公表しています。これは筋力トレーニングを行う時には、歩行や体操などの日常生活の動作とは異なる刺激が脳に伝わるからだと推測されています。従って、無理のない範囲で毎日筋力トレーニングを食直後に継続して、血糖値を良くすると同時に筋肉と大脳の両方を鍛えるように心がけたいものです。



おわりに

すぐに始められる血糖値を良くする食事と運動のコツをご紹介しました。食事にしても運動にしても、いきなり頑張り過ぎても長続きしません。自分で長く続けられるレベルから始めましょう。慣れてくればレベルアップするのもよいでしょう。今回の特集がご参考になれば幸いです。次回は糖尿病センターの取り組みをご紹介します。

<https://yokoso.or.jp/department/diabetes>



田中 逸 / Yasushi Tanaka
糖尿病センター長

- ・滋賀医科大学(1986年卒)
- ・滋賀医科大学病院
- ・東京都済生会中央病院
- ・順天堂大学医学部助教授
- ・聖マリアンナ医科大学教授
- ・医学博士
- ・日本内科学会認定内科医・指導医
- ・日本糖尿病学会専門医・研修指導医
- ・日本内分泌学会専門医・研修指導医
- ・日本専門医機構 内分泌代謝・糖尿病内科領域専門研修指導医

陳述記憶と
手続き記憶

Dr. 長田の

認知症学事始

にほんじょうがくことはじめ

「失われ難い記憶」

前回解説しましたように、1分以内の記憶を短期記憶(即時記憶)、それ以上前の記憶を長期記憶と言いますが、長期記憶はその内容によって2種類に分類されます。すなわち、言葉で表現できる「陳述記憶」と、言葉で表現することができない「非陳述記憶」に分けることができます。また、陳述記憶は日常生活のなかで意識することができるので「顕在記憶」とも呼ばれます。それに対して、非陳述記憶は、水泳ができる、自転車に乗れるなど、努力して思い出さなくても無意識にできる動作や反射的に思い出す記憶など、意識して思い出さなくても蘇る記憶であることから「潜在記憶」と呼ばれ、「認知症になってしまっても失われ難い記憶」とも言われます。



エピソード記憶と意味記憶

陳述記憶には、例えば、「先週孫が訪ねてきて楽しかった」とか「午前中に娘から電話が掛かってきた」など過去の経験や出来事の記憶にあたる「エピソード記憶」と、「記憶」とは過去に経験した事柄を忘れずに憶えていることなど言葉の意味・定義や、「1年は365日である」などの概念・知識にあたる「意味記憶」があります。エピソード記憶には

臨床研究センター長
あざみ野健診クリニック施設長

長田 幹

よこそうライブラリー

よこそう職員がお勧めする医療関連エンターテインメントをご紹介いたします

ライオンのおやつ

小川糸

ボプラ社



人生の最後に食べたいおやつは何ですか?そんな問い合わせに始まる物語は余命を知った主人公が、島のホスピスを選ぶという設定で展開されていきます。

家族と過ごす、友達と遊ぶ、恋人と過ごす、旅をするなど何でもいいけど、後悔はしたくないという心境になります。

毎日当たり前のよう生活できていることのありがたさを感じる事ができる小説だと思います。

イダジヨ!
医大女子

史夏ゆみ

文響社



仲良しの先生に勧めて頂き購入しました。

主人公は決して裕福な家庭の出身ではないのですが校内での様々な出会いや経験を積みながら医師として心構えを身につけていくという心温まる物語です。試験や実習についても描写が細かいので医療現場を知りたい立場の方には有益な情報が沢山掲載されていると思います。

アンサング
シンデレラ病院薬剤師 萩みどり
荒井ママレ

ゼノンコミックス



2020年、フジテレビ系「木曜劇場」にて石原さとみさんや田中圭さん、西野七瀬さんなどの豪華出演者によりテレビドラマ化され話題を集めた本作。あまり知られることがなかった病院薬剤師たちの実務を通して、医療を支える多くの人の想いが感じられる作品です。

私は読みながらよこそうの薬剤師さんの顔が何度も浮かびました。

コミック原作ですがドラマ化に合わせてノベライズも発売されています。

病室は、
教室だった。

五十子大雅

かざひの文庫



患者さんに学んだこと、恩師から学んだこと、友人・知人から、そして家族から学んだこと、人への感謝を持つことの大切さを教えてくれました。一生懸命人生と向き合い、今を精一杯生きて楽しむことを語っています。

どんな職業の方でも、色々な方にお世話になっていると思いますが、著書の先生も研修医時代から今までにかけて大変なご苦労をされたのだなあと感じた作品です。

次号連載第十九回
に続きます

教えて! 薬剤師さん

薬の専門家が
答えます!



お薬に関する
エトセトラ

(薬剤師 横口 朱寿)



Q: すみません・・・家に
お薬がいっぱいあま
っているんです。

A: 主治医、もしくは伝えづ
らい場合は薬剤師までご
相談ください。

年間100億円~数千億円!?

「家にお薬がいっぱい余っているんです。これってもう捨てた方がいいんでしょうか?」
薬局の窓口へお薬を受け取りに来られた患者さんや、入院になった患者さんのご家族から相談を受けることがあります。

平成27年度の厚生労働省の調査によると、お家で飲まずに余っているお薬(残薬)は全国で年間100億円から数千億円分にのぼるという試算が出ています。

残薬が出来てしまう原因としては、お薬の飲み忘れや飲み間違い、お薬が変更して前のものが余ってしまう、処方日数と受診日のずれ、さらに入院を繰り返すことでお薬が大量に余ってしまうなど様々あると思います。

伝えづらい「残薬」

皆さんのお家にはお薬が余っていますか?たくさん余ってしまった場合、まずは処方をしている主治医に薬が余っていることを伝えて、次の処方日数を減らしてもらうことです。

ただ、主治医との関係性から、直接は伝えづらいこともありますよね。そんなときは、薬剤師に相談してみてください。薬剤師が患者さんから状況をお聞きして、必要に応じて処方日数の変更や服薬しているお薬の調整などを、担当医師へ依頼することもできます。

そして、どうして余ってしまったのか原因を、薬剤師と一緒に考えてみるのも良いですね。お薬が余ってしまう原因が飲み忘れや飲み間違いでしたら、忘れづらい飲み方があるのか?もっと服用回数の少ないお薬に変更ができるのか?など、患者さんのライフスタイルに合ったお薬の選択や飲み方の工夫などのお手伝いができるかもしれません。

お薬が余って困ってしまったら、ぜひ、薬剤師へご相談くださいね。

よこそう 医療福祉情報局

No.12

「よこそう医療福祉情報局」 アンケート!!

「医療福祉情報局」では、2023年4月より、医療や福祉に関する制度についての情報発信を始めました。

- No.1 地域の相談窓口「地域包括支援センター」について
- No.2 介護保険の申請方法と結果の通知までの流れについて
- No.3 介護保険の居宅介護サービスについて
- No.4 成年後見制度利用について
- No.5 「人生会議」アドバンス・ケア・プランニングについて
- No.6 「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」について
- No.7 安全に自動車運転を再開するための手続きについて
- No.8 障害者手帳の申請方法と利用できるサービスについて
- No.9 病気やケガで休むことになった時の手当や保障について
- No.10 介護保険を使った施設について
- No.11 病院(病床・病棟)の種類について



アンケート調査にご協力を
お願いします

利用できる社会資源は
みんなそれぞれ違うよね

知りたい情報も
みんなそれぞれ違うよね

いつも「医療福祉情報局」を見ていただきありがとうございます。特集していた医療福祉情報について、ご興味はありましたでしょうか。皆様の貴重なご意見をぜひ今後の情報発信の参考にしたいと考え、アンケート調査を実施することになりました。アンケートは10分程度で終わる内容となっておりますので、大変お忙しいところ恐縮ではございますが、ご協力のほどよろしくお願ひします。

寄せられた皆様の声で、今後の情報発信の参考にさせていただきたいと思っています。

アンケートの締め切りは2024年3月31日までとなります。

アンケート QRコード



<https://forms.gle/LZrBSPYfjHKsW4e6>

QRコードからアンケートに回答をお願いします。
QRコードが読み込めない方は、地域医療総合支援センター(患者相談室)にアンケート用紙がございますので、ご希望の方はお声かけ下さい。



このアンケートの結果は、医療福祉情報局のページにて公表するとともに、第26回日本医療マネジメント学会にて発表します。

アンケート結果が公開される際、個人情報が公表されることはありません。研究への協力を辞退されても不利益を被ることは決してありません。回答された調査データは研究目的以外に使用することはありません。

Text & Illustration by
Masami Honna
(Medical Social Worker)

横浜総合病院の相談窓口は地域医療総合支援センターです。
お気軽にお声かけください。☎ 045-903-7152 (患者相談室)

「能登半島地震災害」義援金募金のお礼とご報告

当院では1月15日から1月31日まで、総合受付に「能登半島地震災害」義援金募金箱を設置しましたところ、74,681円の募金が集まりました。

皆さまから寄せられた義援金は、職員からの募金と合わせまして日本赤十字社と特定非営利活動法人ジャパン・プラットフォームへ送らせていただきました。

ご協力いただいた皆さまへ心より御礼申し上げるとともに、被災された地域・被災者の皆様にはあらためて謹んでお見舞い申し上げます。

理事長 平元周



日本赤十字社HP



日本赤十字社では、令和6年能登半島地震災害による義援金を右記ホームページからも受け付けております。

ジャパン・
プラットフォームHP

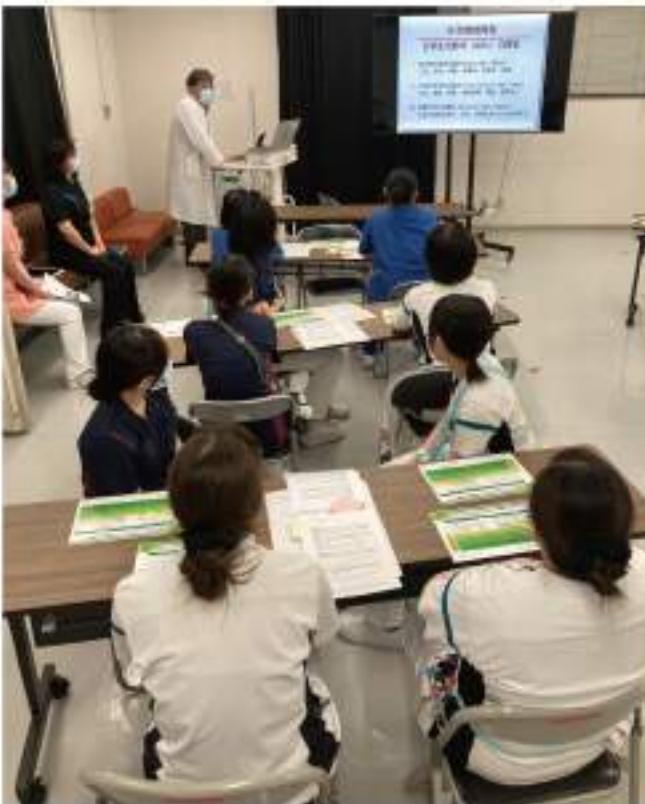
ジャパン・プラットフォームは国内外での自然災害・難民発生等の際の緊急人道支援活動を目的として設立された特定非営利活動法人です。



認知症チーム勉強会

2/16(木)、院内にて専門チームによる認知症ケアチーム勉強会を開きました。

第二回目となる今回の勉強会では「身体拘束に頼らない看護ケア」について意見を出し合い、各病棟の知識を共有する有意義な場となりました。



子ども予防接種週間

毎年3月1日から7日の7日間は入学前のお子様に向けた「子ども予防接種週間」が厚生労働省により定められています。

「ワクチンで防ぐことができる病気から子どもを救う」を合い言葉に、子どもに対する予防接種への関心を高め、予防接種実施率の向上を目指しています。

免疫が薄れてくる時期、病気にかかりやすい年齢、重症化しやすい年齢などに応じて予防接種を行うことで未然に病気を防ぐことができます。

また病気にかかりにくくなるだけでなく、社会全体でも流行を防ぐ効果があります。

お子様の予防接種に関するお問い合わせは当院小児科までご相談ください。



厚生労働省HP

令和5年度
「子ども予防接種週間」
の実施について



当院小児科HP

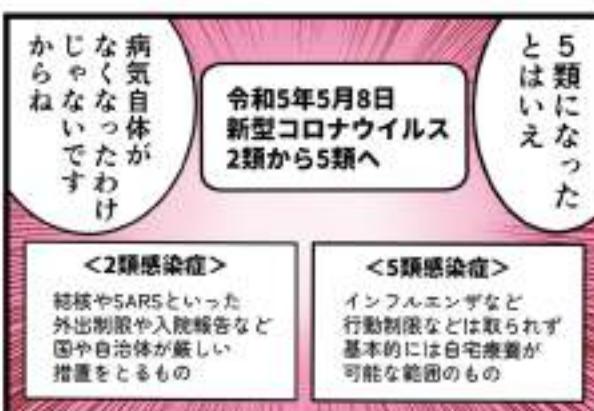
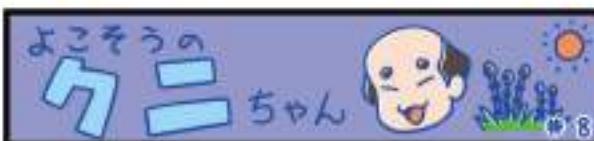
ご予約は
予約センターまで



予約
センター

045-903-7158

平日 9:00 ~ 16:00
土曜日 9:00 ~ 12:00



このマンガは当然ですがフィクションです

人間ドックのご案内

～年に一度の健康チェックを～

私たちは定期的な健診をお受けいただくことで、皆様の健康管理、疾患予防のお役に立ちたいと願っております。ご受診を心よりお待ちいたしております。



医療法人社団緑成会 横浜総合病院附属
あざみ野健診クリニック

- ・インターネット予約
- ・あざみ野駅より徒歩1分
- ・総合病院との連携



〒225-0011
横浜市青葉区あざみ野2-2-9
あざみ野第3ビル4F

TEL: 045-522-6300
FAX: 045-903-0777
Web: azamino-clinic.com



あざみ野駅、青葉台駅、鶴川駅、奈良北団地、こともの国駅、麻生、すすき野方面より当院直通バスを運行しております。
詳しくは下記HPをご覧ください。

路線バス

東急田園都市線「あざみ野駅」から
「あ27系統すすき野団地」行き
「もみの木台」下車徒歩7分
小田急線「新百合ヶ丘駅」から
「新23系統あざみ野駅」行き
「もみの木台」下車徒歩7分

診察時間

午前	受付 8:00~11:30
	診察 9:00~12:00
午後	受付 1:30~ 4:30
	診察 2:00~ 5:00



【編集後記】

3月といえば卒業シーズンです。私自身は今や若者の新たな門出を見守る立場になりました。
若い人達の話は清々しく、素直に応援したい気持ちになります。仲間との別れや新しい環境への飛び込む不安もあると感じますが、広い世界で思い切り飛躍してほしいと思ひます。

(HOMO KAWAI)

3月の別名として用いられる「卯生(やよい)」は、草木がいよいよ生い茂る月という意味の「木草繁や生ひ月(さくよいやみづき)」が結ぶて出来たと言われています。

3月は年取末三年の節目に気持ちを新たに、自分自身も草木のよう成長していけばと感じる次第です。

今月も無事脱稿できましたことを御祝各位に厚く御礼申しあげます。

TAKEHITO OGOMA

プロムナード VOL.371

発行日: 2024年3月1日

制作・編集 医療法人社団 緑成会 横浜総合病院
総務課「プロムナード」編集室

発行人: 岩坪 新

〒225-0025
横浜市青葉区鉄町2201-5
TEL 045-902-0001