

# 糖尿病だより ステップアップ



第71号

発行所 山口赤十字病院  
糖尿病研究会

発行日 平成23年8月発行

## 糖尿病学会総会参加報告

内科 村上 嘉一

2011年5月19日から21日まで札幌市で開催された第54回日本糖尿病学会年次学術集会に参加してきました。

今回の学会では新規の2型糖尿病治療薬であるDPP-4阻害薬に関する発表が多数見られました。DPP-4阻害薬は現在最も新しい2型糖尿病治療薬であるインクレチン関連薬の一つです。インクレチン関連薬とは、インクレチンという消化管から分泌されインスリンの分泌を促進するホルモンの作用を利用した薬剤で、インクレチンを分解するDPP-4という酵素を阻害してインクレチンが分解されにくくするDPP-4阻害薬（飲み薬）とインクレチンの一つであるGLP-1の構造をDPP-4から分解されにくいように変化させたGLP-1アナログ製剤（注射薬）の2種類があります。2009年12月に日本で初めてのインクレチン関連薬としてDPP-4阻害薬シタグリプチン（グラクティブ・ジャヌビア）が発売されました。DPP-4阻害薬は以前から画期的な新薬として期待されていた薬剤ですが、今回の学会において、日本人の患者さんに対してもDPP-4阻害薬が有用である事を報告する発表が多数見られました。また多価不飽和脂肪酸を含む魚介類の摂取が

DPP-4阻害薬の効きを良くするという報告もありました。

現在インクレチン関連薬としてシタグリプチン、ビルダグリプチン（エクア）、アログリプチン（ネシーナ）の3種類のDPP-4阻害薬とリラグルチド（ビクトーザ）、エキセナチド（バイエッタ）の2種類のGLP-1アナログ製剤が発売されていますが、今回の学会では、最も早く発売されたシタグリプチンに関する発表が多くみられました。インクレチン関連薬は発売後間もない薬剤であり、今回の学会では、シタグリプチン以外に関する報告はまだそれ程多くはありませんでしたが、今後わが国でもDPP-4阻害薬やGLP-1アナログ製剤が多数使用され、それらの使用経験が報告・蓄積され、各インクレチン関連薬の特徴がよりはっきりしてくるだろうと思います。

注) インクレチン関連薬は2型糖尿病の治療薬です。2型糖尿病であってもインクレチン関連薬の投与が適するかどうかは患者さんの病状により異なります。

### 平成23年糖尿病友の会ご案内

食事療法を中心に食事会を取り入れた勉強会を実施いたします。希望者は電話で予約してください。

日時 11月20日(日) 13時～  
場所 管理等会議室  
内容 ① 食事制限 ～無理なくやってみよう～  
講師：臨床心理士 島津 由美 先生  
② 低エネルギー食品の紹介・試食  
講師：病院管理栄養士  
参加費 500円  
締め切り 11月10日  
申し込み方法 山口赤十字病院栄養課迄  
TEL 083-923-0111 内線 3700

### 第14回やまぐち糖尿病 ウォークラリー大会開催のご案内

日時 10月23日(日) 10:00～14:10  
(受付開始 9:15 受付終了 10:00)  
場所 常盤公園 (宇部市則貞三丁目4番1号)  
集合場所 青年の家前 グラウンド (東駐車場奥)  
参加費 200円 (傷害保険代含む)  
当日受付にてお支払いください。  
定員 200名  
申し込み方法  
① 山口赤十字病院 内科外来  
TEL 083-923-0111 内線 3104  
② 通院されていない方  
ウォークラリー大会事務局  
TEL 083-972-4081

# 運動療法について

総合病院 山口赤十字病院

リハビリテーション技術課 理学療法士 林 真基人

今回は、『夏でも安全にできる運動』ということで、水泳・水中ウォーキングのメリットを紹介します。

夏になると、屋外でのスポーツは暑さや紫外線、熱中症など色々気になりますね。そんな暑いときには、やはり水泳や水中ウォーキングがおすすめです。涼しく、屋内プールなら日焼けの心配もありません。また、スポーツジムはお金がかかりますが、大内のリフレッシュパークや平川のナップ、小郡の市民プールなら比較的安価で使用できます。

暑さ対策だけではなく、水中運動は体へかかる負担が少ないため、誰でも安心してでき、ゆっくり長く行えば有酸素運動の効果も期待できます。体が引き締まり、腰痛や肩こりが改善され、中性脂肪値や血糖値が低下する人が多いそうです。

水の中で歩くときは、両手を水面近くで前から後ろに動かします。水の抵抗を受けながらゆったりと前進します。腰をそらさず無理のない歩幅で、手足をゆったり大きく動かすようにして進むのがコツです。

## 【水中運動のメリット・効果】

- ◆ 水中では浮力が働く分だけ筋肉や関節にかかる負担が軽くなるので、運動習慣がなく筋力が弱い人や肥満の人でも無理なく運動ができる。
- ◆ 浮力により、常に使われている体を支えるための筋肉の負担が軽くなってリラックス効果が得られ、コリや血行不良が改善される。
- ◆ 浮力のため、水中では体の深部で関節を支えるインナーマッスルが主に使われる。このためインナーマッスルが強化され関節が安定する。
- ◆ 水圧が血管に作用して老廃物のたまった静脈血が心臓に戻され処理されるため、むくみ解消などの効果がある。
- ◆ 心臓への血流量が増えて末梢血管が広がり、心拍数や血圧が下がる。心臓への負担が少なければ無理なく長く運動ができ、有酸素運動の効果が得られやすい。
- ◆ 胸部への水圧で呼吸筋が鍛えられ、心肺機能が高まる。水泳で息つぎをすればさらに効果が期待できる。
- ◆ 浮力・水圧・水抵抗によりふだん使っていない筋肉を使い、その運動の負荷に応じて陸上よりも多くのエネルギーを消費する。また、水の抵抗はすべての方向からかかるため、筋肉がバランスよく鍛えられる。

## 【注意点】

プールに入る前後には必ずストレッチなど準備体操を行いましょう。また、心疾患など持病をお持ちの方は、主治医に相談しましょう。

水の中では発汗に気づきにくく水分補給を怠りがちです。水中運動をすると血液循環がよくなるため、脱水になる恐れがあります。運動前後や運動中、休憩時間の水分補給を忘れずに行い安全に行うようにしましょう。



# 夏メニュー：ソーメン de 糖尿病食

今年も暑い夏がやってきました。この時期、栄養指導をしていると、『食欲がなくて、ソーメンを食べます。』という患者さんの声を良く聞きます。ただ、麺と薬味だけ・・・と食後の血糖値がメキメキ上昇しそうな食事内容。すぐおなかがすいて間食へ・・・ほんの少し手を加えるだけでバランスのとれたソーメンが完成します。ソーメンの中に表3、表6、表5をとりいれてみましょう。十分に満足できるソーメンの完成です。ソーメン1束は表1で2.5単位になります。心の余裕がある時に自分が1食に食べられるソーメンの量も確認しておきましょう。今回は、簡単で満腹感を味わえるソーメンを3種類ご紹介します。是非ご家庭で作ってみてください。

## ぴり辛肉味噌ソーメン (3人分)

(一人前表3 1.5単位 表5 0.2単位)

**肉みその材料** { 豚ももミンチ 270g ・ 酒 50cc ・ 卸し生姜 1かけ ・ 豆板醤 小さじ1  
みそ 60g ・ 甜面醬 小さじ1 ・ ユニットカロリー 10g ・ ごま油 小さじ1  
千切りきゅうり、茹でもやしなどの上のせ用野菜。

甘辛の味噌です。お好みの甘さに調節してください。

### 作り方

- ① テフロンのフライパンで豚ミンチと卸し生姜を入れ肉から出る油を利用し炒める。
- ② ごま油以外の調味料すべてをボールに入れ、よく混ぜあわせておく。
- ③ ②をフライパンに注ぎ肉と良くなじませ、水分を少しとばし、仕上げにごま油で風味をつける。
- ④ 茹でたソーメンの上に千切りきゅうり、茹でもやしなど野菜をのせ肉みそをかける。

## かりかりジャコともずくのソーメン

(一人前表3 0.5単位 表5 0.5単位)

(不足の表3を冷奴などで補いましょう)

**麺つゆの材料** { だし用干し海老 50g ・ 干し椎茸 20g ・ ユニットカロリー 10g  
醤油 100cc ・ 水 1L  
ちりめんじゃこ 20g ・ ごま油 小さじ1 ・ もずく 60g ・ みょうが 1ヶ  
しその葉 1枚 ・ 千切り胡瓜などの上のせ用野菜。

甘めの麺つゆです。お好みで調節してください。

### 作り方

- ① 麺つゆを作る。鍋に水1Lをいれ、干し海老、干し椎茸を20分程度つけて置く。そのまま鍋を火にかけ、あくをすくいながら、だしをとる。醤油とユニットカロリーを加え冷たく冷ましておく。
- ② フライパンにごま油とじゃこを入れカリカリになるまで炒める。
- ③ みょうが、しそ、上のせ用きゅうりは千切りにしておく。
- ④ 茹でたソーメンに③の野菜、もずくをのせ、氷をお好みでのせる。
- ⑤ 冷ました麺つゆをかけ、最後に②のジャコをのせる。

## 塩だれソーメン

(一人前表3 1.5単位 表5 0.1単位(たれ100cc利用))

**塩だれの材料** { 塩 大さじ1 ・ 鶏がらスープの素 大さじ2 ・ 黒コショウ 少々 ・ ごま油 小さじ2  
水 1L  
豚ロース肉しゃぶしゃぶ用スライス 60g  
トマト小 1ヶ、オクラ 3本、胡瓜30gなど上のせ用野菜。

我が家で一番人気です。胡椒がアクセント!!

### 作り方

- ① 塩だれを作る。鍋に水1Lを沸騰させ鶏がらスープの素、塩、コショウを加え、ごま油を入れる。火を止め、よく冷ましておく。
- ② しゃぶしゃぶ用の豚肉を茹で冷水で臭みをとる。
- ③ オクラはさっと湯通しし、適当な大きさに切っておく。トマト、きゅうりもお好みの切り方で可。
- ④ 茹でたソーメンに③、②をのせ、氷を好みでのせる。
- ⑤ よく冷ました塩だれをかける。(塩だれは冷蔵庫で2～3日は日持ちする。)



ソーメンは、この下にあるよ!!

### ◆超簡単デザートご紹介◆

好みの果物を一口サイズに切って、クッキングシートにのせ冷凍庫で凍らせる。食後に冷凍庫から出してたべてみてください。ひんやり冷たく、ほんの少しで大満足♡