

加藤新聞



糖尿病

食事と運動について

コンビニ・スーパーの活用法

コンビニ・スーパーは多くの人が利用しています。調理済み食品を利用する場合、「自分の好きな食事ばかりを食べてしまうので栄養が偏ってしまう」「買う量や注文する量が多くなり、食べ過ぎてしまう」「味付けが濃い」などが問題点として挙げられています。

買い物をするときや、食事の前などにこの栄養成分表示を確認する習慣をつけておき、ご自身の食事内容について意識するようにしましょう。表示を見るときはの注意点としては、100g当たりの栄養成分表示になっているものと、1食当たりの栄養成分表示になっているものがあるのです。100g当たり(1個当たりなど)の表示になっているときは、自分の摂取量に合わせて計算してください。

サルコペニアの"いろは"

サルコペニアとは?

サルコペニアの語源はギリシャ語で、「サルコ(Sarco)」は「筋肉」、「ペニア(penia)」は「欠乏」を意味します。2つをつなげると「筋肉の欠乏」ですね。そこから、高齢で筋肉の量、筋力もしくは身体機能(歩行速度など)が落ちた状態を指します。

サルコペニアの基準

3つのポイント

歳をとれば筋肉は自然と減っていくものですが、からだに悪影響を及ぼすほどに筋肉が落ちた場合は要注意です。危険度を示すサルコペニアの基準のポイントは、3つあります。

① 歩く速さ

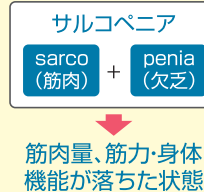
1秒に0.8m未満

② 握力

男性26kg未満、女性18kg未満

③ 筋肉量

医療機関では検査機器で筋肉量



を測定できます。

ご家庭でチェックするときには、ふくらはぎの筋肉を測る「指輪つか(ゆびわっか)テスト」がおすすめです。

サルコペニアをふくらはぎでチェックしてみましょう!

① 親指と人差し指で「指輪つか(ゆびわっか)をつくります。」



② ふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲みます。



Tanaka T. et al. Geriatr Gerontol Int. 2018;18:224-232.

サルコペニアと糖尿病

「サルコペニア診療ガイドライン 2017年版」では以下のように記されています。

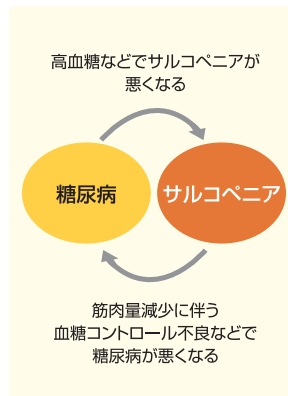
2型糖尿病ではサルコペニアの有病率が高い

糖尿病患者にけるサルコペニアの有病率(日本のデータ)¹⁾

男性:15.2%
女性:15.3%

1) Murata Y, et al. Diabetol Int. 2018; 9: 136-142

サルコペニアと糖尿病の"悪循環"



適切な運動と栄養で"悪循環"を断つ

有酸素運動



ウォーキングやジョギング

レジスタンス運動



ペットボトルを用いた筋トレ



椅子からのハーフスクワット



スイミング

お口を健康な状態にしよう!

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、腎炎、菌血症、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。

お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

<参考書籍>



『月刊糖尿病ライフ』

さかえ2019年12月号

日本糖尿病協会

2020年1月

加藤新聞 Q & A

Q 今年はどうな年にしたい？
目標を1つお願いします！

院長 楽しむ

河口 健康

和井元 心機一転

倉岡 アンチエイジング

松岡 健康

Q 寒い日はあたたかいおでんはいかが？
好きなおでんの具は？

院長 大根・卵

河口 卵・厚揚げ

和井元 すじ・大根

倉岡 しらたき

松岡 すじ・大根



今月のコラム

愈岡 朋子

加藤新聞をご覧いただき、ありがとうございます。
とうございます。助手の倉岡です。
さて、今回は私の大晦日の過ごし方をお話します。

我が家では年末の大掃除！なんて

しません、わんこたちも含めてみんなでこたつむりです。

まあ、少しくらいは掃除しますけど。のんびりゴロゴロしたら一年最後のご飯はすき焼きです。母の手抜き料理の定番、冷蔵庫の中だけ大掃除です(苦笑)

そのあとは各々の部屋で好きなテレビを見ながら寝落ちしたりカウントダウンしたり、各々好きなように過ごします。ちなみに私は某お笑い番組を見ながら寝落ちします☆

家族で過ごしたり、友達と過ごしたり、みなさまも良いお年を過ごしてください！



院長のオススメ図書

この本はこんな感じ。

● 肥満を決定づける要素のおよそ70%が遺伝によるもの

● カロリー計算しても意味はない

● 低脂質、低カロリーダイエットは効果が無い

● 運動して燃やせる脂肪は「5%」が限界

● 体重が増えるかどうかを分ける睡眠時間は「7時間」

● 肥満に対し食事内容の変化よりも食事の回数のほうがその2倍問題食事を減らされたら誰も儲からないから

● 体にとって「朝食」は不要なもの
● ストレスは体重増加につながる
● ストレスは活動的な行為によって軽減される

【太らないカラダを作るステップ】

①「添加糖の摂取」を減らす

②「精製された穀物の摂取」を減らす

③「たんぱく質の摂取」を減らす

④「いい脂肪」をもっと食べる

「ナッツ」、「乳製品」、「アボカド」

⑤「食物繊維」をもっと食べる

後は食べるタイミング。
ファスティング(断食)が体にいい。

ちなみに私は1日1食です。

<参考書籍>



『トロント最高の医師が教える
世界最新の太らないカラダ』

サンマーク出版

休診日のお知らせ

※日曜・祝日定休

2020年 2/22(土)

土曜日午後診療のお知らせ

～ 矯正治療 ～

2020年 1/11(土)、2/29(土)

午後休診のお知らせ ※12時00分まで

2020年 1/23(木)【※10時30分まで】

2/1(土)、2/8(土)、2/15(土)、2/27(木)

診療時間変更のお知らせ

2020年 1/20(月)

※16時00分まで

皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

Q&A総数1,300件以上！

歯の悩みをすぐに解決！！

HPを是非ご覧下さい！



<http://www.kato.or.jp/question/>

加藤歯科医院 |

検索