



じゃが
じゃが

健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線519)

「糖尿病治療には連携手帳の活用を」



糖尿病重症化予防

今年度、串間市は、南那珂医師会・日南歯科医師会・日南串間薬剤師会・日南市の5者で糖尿病重症化予防に係る連携協定を締結しました。

協定締結により、関係機関それぞれその機能を活用しながら相互に協力し、市民の健康寿命の延伸を図ることを目指しています。

関係機関の連携には「糖尿病連携手帳」を活用し、患者様と各機関が情報共有を図ります。糖

尿病治療をされている患者様は、「糖尿病連携手帳」の活用をお願いいたします。

糖尿病は、自覚症状がまま進行し、気づいた時には重症化していることも。特定健診などの検査を受けることで初期の状態に気づくことができますので、今年度の健診がまだの方は早めに受診しましょう。自覚症状が出る前の早めの対応で発症を防ぎましょう。

※糖尿病連携手帳は医療機関でお渡ししています。

食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします！
問/医療介護課健康増進係 ☎72-0333(内線518) zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 今、健康維持のためにウォーキングをしているのですが、食事の前と後、どちらにするのがいいのでしょうか？

A 個人の体の状態によって違いがあるので一概にどちらがよいとはいえませんが、運動するタイミング、ポイントはあります。

解説 ウォーキングは食事前と食事後どちらがよいか迷う方も多そうですね。どちらもそれぞれメリットがあります。自分に合っている方を選んでみましょう。

パターン①「減量したい方は食事前がおすすめ」

食事前は体内の糖質が消費されています。そんな時に、エネルギー源になるのは脂肪です。減量したい方は食事前がおすすめです。実は多少の糖分がないと脂肪をうまく消費することができません。そこで空腹を感じる場合は少しの糖分と水分を補給して運動するとよいでしょう(例:バナナ1/2本など※ただし食べすぎ注意です)

パターン②「糖高めの方やスタイル維持をしたい方は食後がおすすめ」

食事前とは違い、血液中に栄養がたくさんある状態です。

余った栄養は動かなければ貯蓄されていきます。また血糖値は食後に上がるため、運動することで食後高血糖を防ぐので糖高めの方は食後の運動をおすすめします。

1日1回45分の運動をするよりも、毎食後15分の運動を3回するほうが効果があがるといわれています。というのも、活動により交感神経が高進、休息することで副交感神経が高進という自律神経の切り替えがエネルギー消費を増大させるためといわれています。

長時間歩くことがダメということではありません。その分消費カロリーは増えます。ただ長時間歩くことで疲れやすくなる人もいます。逆に疲れて食べすぎてしまうこともあります。

自分は何のパターンが合っているのでしょうか？まずは無理なく自分が達成しやすい目標から進めて、健康な体を守りましょう。

健康 マメ知識 変形性股関節症 について

色んなギモンにお答えします！
健康 Q&A

毎日元気に過ごしたい
健康 health

Q.1 症状は？

A 股関節症の主な症状は、関節の痛みと機能障害です。立ち上がりや歩き始めに脚の付け根に痛みを感じることが多いです。関節症が進行すると、その痛みが強くなり、場合によっては持続痛(常に痛む)や夜間痛(夜寝ていても痛む)が出現することもあります。

一方日常生活では、痛みや可動域が不良となり、足の爪切りがやりにくくなったり、靴下が履きにくくなったり、和式トイレ使用や正座が困難になります。また長い時間立ったり歩いたりすることがつらくなりますので、台所仕事などの主婦労働に支障をきたします。階段や車・バスの乗り降りも手すりが必要になります。

Q.2 原因は？

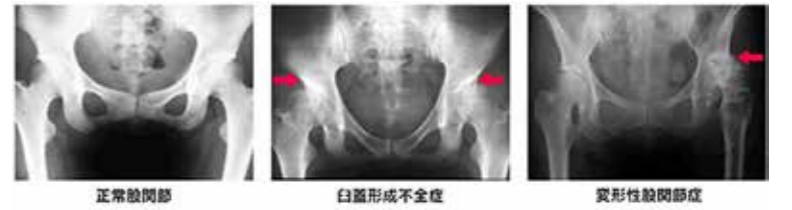
A 患者さんの多くは女性ですが、その場合原因は発育性股関節形成不全の後遺症や股関節の形成不全といった子どもの時の病気や発育障害の後遺症が主なもので股関節症全体の80%といわれています。最近が高齢社会となったため、とくに明らかな原因となる病気にかかったことがなくても年齢とともに股関節症を発症してくることがあります。

Q.3 診断は？

A 上記の症状がある場合、単純X線(レントゲン)写真を撮って確定します。

ごく初め(前期関節症)では関節がぎゃしゃであったり変形しているだけですが、関節症が進んで初期関節症になると、関節の隙間が狭くなったり(軟骨の厚さが薄くなる)、軟骨下骨が硬くなったり(骨硬化)します。

さらに進行期関節症、末期関節症となると、関節の中や周囲に骨棘(こつきょく)とよばれる異常な骨組織が形成されたり、骨嚢胞(こつのうほう)と呼ばれる骨の空洞ができたりします。最終的には体重がかかる部分(荷重部)の関節軟骨は消失し、その下にある軟骨下骨が露出します。



Q.4 予防と治療法は？

A 本症と診断されたらまず股関節への負担を減らすことが大切になります。過体重の方はダイエットを行ってください。また、杖などを使用して股関節への負担を減らすこともお薦めします。痛み止めの薬を使うことも選択肢に入りますが、できれば調子の悪いときに限定して使用することが望ましいです。

どうしても定期的な鎮痛剤が必要な際には主治医の先生とよく相談しながら、内服薬を選択してください。痛みがあるとどうしても歩かなくなり筋肉が衰えてしまいますので、できれば水中歩行や水泳(平泳ぎを除く)を週2、3回行っていただくと理想的ですが、なかなか難しいことが多いですね。運動療法はどうしても痛みを誘発してしまうことがあるので、慎重に始めて徐々に強度を高めていくことが大事です。

これらの保存療法でも症状が取れない場合は手術療法を考えます。初期のうちでしたら自分の骨を生かして行う骨切り術の適応です。関節の変形が進んでいる場合は人工股関節手術の適応となります。年齢なども考慮されますので、主治医の先生にご相談ください。



Doctor's コラム



整形外科 菅田 耕先生

串間市民病院整形外科 菅田です。串間市民病院に赴任してから、早いもので4年が過ぎました。股関節の痛みで悩まれている方は、一度整形外科を受診していただければと思います。