

TSURUMI, special edition

「糖尿病を知ろう」早めの気づきと、
毎日の工夫で「健やかな未来」を」

健康管理センター

「中年期から始める

認知機能低下の予防策とは」

介護老人保健施設シエモア鶴見
「メリー★クリスマス」

健康のワンポイント

「寒さによる関節・筋肉の
こわばりを防ぎましょう」

すこやか
Suboyaka



豊後高田市
昭和の町

2026. February

Vol. 629

広報誌「厚生連だより」

糖尿病を知ろう

～早めの気づきと、毎日の工夫で「健やかな未来」を～

糖尿病・代謝内科部長 日高 周次



「自分は元気だから大丈夫」と思っている、実は静かに進行しているのが糖尿病の怖さです。

いつまでも自分らしく、活動的な毎日を過ごすために、糖尿病について正しく知ることから始めましょう。



1. 糖尿病ってどんな病気?

一言で言うと、血液中のブドウ糖(血糖)がずっと高いままになる病気です。通常、食事から摂った糖分は、膵臓から出る「インスリン」というホルモンが「鍵」となって細胞に取り込まれ、エネルギーとして使われます。しかし、このインスリンが不足したり、効きが悪くなったりすると、糖が細胞に入ることができず、血液中にあふれてしまいます。

【原因は?】体質(遺伝)に加え、食べ過ぎ、運動不足、ストレス、お酒の飲み過ぎ、喫煙などの「生活習慣の積み重ね」が大きく関係しています。

2. 「これって、年のせい?」その症状、糖尿病かも



糖尿病は初期にはほとんど自覚症状がありません。そのため、気づかいうちに進行してしまうのが特徴です。次のような変化はありませんか?

- ・ のどが渇く: 水分を摂る量が急に増えた。
- ・ トイレが近い: 尿の回数や量が増えた。
- ・ 体がだるい: 疲れが取れにくく、体が重い。
- ・ 急な体重減少: 食べているのに、なぜか痩せてきた。
- ・ 手足のしびれ: 手足がジンジンしたり、感覚が鈍い。

ポイント: 自覚症状が出る前にを見つけるには、毎年の健康診断(血糖値やHbA1c)をチェックすることが何より大切です。

3. 放っておくと怖い「し・め・じ」の合併症

血糖が高い状態を放置すると、血管がじわじわと傷つき、全身に深刻な合併症を引き起こします。覚え方は「し・め・じ」です。

合併症の通称 主な症状

- ・ **し(神経)** 手足のしびれ、立ちくらみ、便秘や下痢
- ・ **め(目)** 視力の低下、目のかすみ。最悪の場合は失明の原因に
- ・ **じ(腎臓)** 腎臓の働きが低下。進行すると人工透析が必要です

さらに、太い血管が詰まると心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高まります。血糖だけでなく、血圧やコレステロールも合わせて管理することが、元気で長生きするための秘訣です。

4. 今日からできる!生活のちょっとした工夫

治療の基本は、薬の前にまず「生活習慣の改善」です。無理のない範囲で、できることから始めてみましょう。

① 食事のポイント

- ・ **ベジファースト**: まずは野菜、海藻、きのこから食べ始めましょう。食物繊維が糖の吸収をゆっくりにしてくれます。
- ・ **ゆっくり噛む**: 早食いは血糖値を急上昇させます。よく噛んで味わいましょう。
- ・ **規則正しく**: 3食をなるべく決まった時間に摂ることで、インスリンの働きが安定します。



② 運動のポイント

- ・ **食後がおすすめ**: 食後1~2時間後に、散歩などの軽い運動をすると血糖値の上昇を抑えられます。
- ・ **「ちょこちょこ動く」から**: エレベーターではなく階段を使う、家事の合間にストレッチをするなど、無理のない範囲でOKです。



③ 薬物治療(お薬の力も借りる)

生活習慣の改善だけでは不十分な場合、お薬を使用します。最近のお薬は非常に進化しています。

内服薬(飲み薬)による治療

生活習慣の改善だけでは血糖コントロールが難しい場合、内服薬(飲み薬)を使用します。

内服薬にはいくつかの種類があり、

インスリンの働きを良くする

インスリンの分泌を助ける

食後の血糖上昇をゆるやかにする

尿から余分な糖を排出する

など、それぞれ作用の仕方が異なります。

患者さんの病状や体質、生活スタイルに合わせて薬を選びますので、自己判断で中断せず、気になることは主治医に相談してください。

インスリン療法・GLP-1受容体作動薬について

血糖の状態によっては、注射による治療が必要になることもあります。



□インスリン療法

1型糖尿病では必須の治療です。

2型糖尿病でも、内服薬や他の注射薬で十分な効果が得られない場合や、感染症・手術などで一時的に血糖管理を強化する必要がある場合に行います。

導入時には、注射方法や自己血糖測定、低血糖への対処法について、十分な説明と支援を行います。

□GLP-1受容体作動薬

GLP-1製剤は、血糖改善に加えて体重減少効果が期待できる注射薬です。

一部の薬では、心臓病などの発症リスクを下げる効果も報告されています。

導入時は吐き気などの副作用に配慮し、少量から慎重に開始します。



おわりに

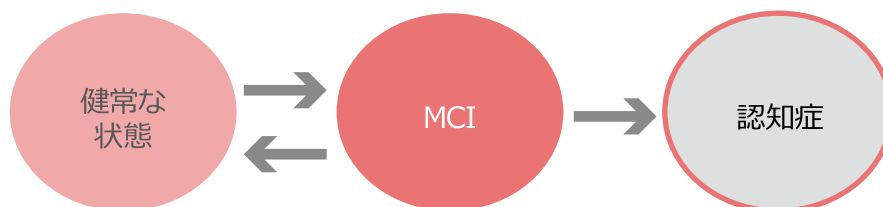
糖尿病は、長く付き合っていく必要のある病気ですが、正しく管理すれば合併症を防ぎ、これまでと変わらない生活を送ることができます。当院では皆さんの生活スタイルに寄り添ったサポートを行っています。「甘いものがやめられない」「運動が続かない」など、どんな悩みでも構いません。どうぞ遠慮なくご相談ください。





1.MCI(軽度認知障害)とは

認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。記憶力や注意力などの認知機能に低下がみられるものの、自立した日常生活を過ごせる状態です。そのため、多くの場合見落とされがちです。



MCIは、健康な状態と認知症の中間の状態です。
生活習慣を工夫することで、健康な状態になる可能性があります。

2.認知機能低下の予防策とは

ステップ1 認知機能の低下を招くリスク要因を知ろう！

- | | | | |
|--------|--------|------------|----------|
| ・加齢 | ・睡眠障害 | ・うつ病 | ・運動不足 |
| ・肥満 | ・喫煙 | ・ストレスや不安 | ・不規則な食生活 |
| ・糖尿病 | ・大量飲酒 | ・甲状腺機能異常 | など |
| ・高血圧 | ・脳血管疾患 | ・ビタミンB12欠乏 | |
| ・脂質異常症 | ・心疾患 | ・頭部外傷歴 | |

生活習慣病などのリスク要因やライフスタイルなど様々な要因の影響で一時的に低下することがあります。

ステップ2 認知機能低下のリスクを改善しよう！

- ・良質な睡眠を心がける。
- ・バランスの良い食生活を心がける。
- ・適度な運動習慣を継続的に日常に取り入れる。
- ・禁煙を心がける。
- ・ストレスを解消する。社会参加し余暇・趣味を積極的に楽しむ。
- ・脳トレや日記をつけるなど脳を活性化する。

ステップ3 認知機能の定期的なチェックをしよう！

もの忘れの訴えない頃から認知機能の状態を定期的にチェックすることで認知機能の経時的な状態変化を把握することができます。

当センターでは、「**あたまの健康チェック**」というMCI検査があります。認知機能の低下と正常老化現象からくる物忘れを簡単な検査で高い精度により判別します。健康な頭の状態に関する目安を独自指標であるMPI値を用いて実施する認知機能検査です。

あたまの健康チェック

3,850円(税込)





大分県厚生連
介護老人保健施設シェモア鶴見

メリー★クリスマス

入所

12月15日に入所フロアで「クリスマス会」を行いました。
受け持ちスタッフから、手書きのメッセージを添えたクリスマスカードをご利用者さまそれぞれにプレゼントしました。
さらにスタッフと一緒にクリスマスソングを歌って楽しいひとときを過ごしました。



通所

デイケアでは、大きなクリスマスツリーをご利用者さまと一緒に通所ホールに飾りました。
玄関からも見えるので、いつもに増して華やかなシェモア鶴見になりました。



通所 (手芸レク)



ウェルカム
オブジェ
【冬】



クリスマスに向けて毛糸で可愛いテーブルツリーを作りました。
ご利用者さまそれぞれのお好きな色で作っていただいたのでとてもカラフルにできました。完成したツリーはご自宅ににできました。完成したツリーはご自宅に持ち帰ってリビングなどに飾られたり、お孫さんにプレゼントされた方もいらっしゃいました。



大分県厚生連
介護老人保健施設シェモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先

TEL:0977-23-7113

FAX:0977-23-7996

<https://www.ok-chezmoi.com/>



食事療養科だより

【免疫力アップ食材で風邪予防】

風邪が流行しやすい季節には、免疫力を高める野菜や香辛料を積極的に摂ることが大切です。日々、食事に摂り入れて風邪に負けない体を作りましょう。

【免疫アップ食材】

- ・ブロッコリー：ビタミンCが豊富・β-カロテンを含み免疫細胞の働きをサポートし、抗酸化作用も期待できます。
- ・人 参：豊富なβ-カロテンが体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にし、ビタミンCや食物繊維が腸内環境を整えることで免疫力を高めます。
- ・南 瓜：β-カロテン・ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化ビタミンをバランスよく含み、食物繊維も豊富です。これらが粘膜を強化し体の抵抗力を高めて免疫力を向上させます。
- ・玉 葱：硫化アリルが含まれ、血行促進や疲労回復に役立ち、免疫力アップをサポートします。
- ・マスタード：辛み成分のアリルイソチオシアネートは、殺菌作用が非常に強く、体内の活性酸素を抑える抗酸化作用を持ち、ウイルスの侵入を防ぐ手助けをします。
- ・カレ ー 粉：ターメリック(ウコン)のクルクミンは抗酸化・抗炎症作用が強く、風邪予防や疲労回復、ストレスケアにも役立ちます。また、血行を促進し体を温める効果もあります。

野菜や香辛料をバランスよく摂取して、美味しく楽しく風邪予防を心がけましょう。

今回は、上記の食材を使った惣菜を3種類ご紹介します。食事に1品プラスしたり、お弁当に入れたり常備菜としても便利です。

【ブロッコリーの塩昆布和え】



材料	2人分
ブロッコリー	120g
カニカマ	20g
塩昆布	4g
ごま油	3g

栄養価(1人分)	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	1.9g
炭水化物	5.6g
食物繊維	3.3g
塩分	0.6g
ビタミンC	84mg

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けて切っておく。軸の部分も皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ブロッコリーを入れ2分ほど茹でたらザルに上げ、粗熱をとっておく。
- ③粗熱がとれたら、食べやすい大きさにカットした、カニカマと塩昆布・ごま油を加え混ぜ合わせる。

【キャロットラペ】



材料	2人分
人参	120g
(A)塩	0.4g(2つまみ)
砂糖	4g
酢	10g
(B)塩	0.4g(2つまみ)
マスタード	4g
オリーブオイル	6g
パセリ(あれば)	少々

栄養価(1人分)	
エネルギー	62kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	3.4g
炭水化物	8.0g
食物繊維	1.7g
塩分	0.5g
ビタミンA	433μg

【作り方】

- ①人参は、細めの千切りにし(A)の塩を振り良くなじませて10分ほどおき、余分な水分をしっかり絞っておく。
- ②(B)の調味料を全て混ぜ合わせ、①に入れよく混ぜ合わせる。

【南瓜とクリームチーズのカレー風味サラダ】



材料	2人分
南瓜	120g
玉葱	20g
クリームチーズ	30g
カレー粉	0.4g
塩	0.6g

栄養価(1人分)	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	5.1g
炭水化物	8.0g
食物繊維	2.0g
塩分	0.4g
ビタミンA	110μg
ビタミンE	1.5mg

【作り方】

- ①南瓜は少し皮を残して1.5cm~2cmくらいの大きさにカットし600Wのレンジで1分30秒~2分ほど加熱し、荒くつぶし粗熱をとっておく。
- ②玉葱も皮をむきスライスして、600Wのレンジで30秒~1分加熱し粗熱をとる。
- ③クリームチーズは0.5cm~1cmの大きさにカットする。
- ④②にカレー粉、塩を入れよくなじませたら①と③を加え混ぜ合わせる。

(管理栄養士 佐藤 和美)

永年勤続表彰が行われました



35年表彰 1名 25年表彰 14名 15年表彰 6名

新年の幕開け、大分県厚生農業協同組合連合会では21名の永年勤続表彰式を執り行いました。理事長からの祝辞では、長きにわたり当院の医療を支えてきた職員一人ひとりの献身的な貢献に対し、深い感謝と敬意が述べられました。代表して35年表彰を授与された古庄放射線治療科技師長はこれまでの歩みを振り返り、「私ども21名、本日の栄誉に報いるためにもさらにたゆまぬ努力を致す所存でございます。」と、謝辞を述べられました。

寒さによる関節・筋肉の
こわばりを防ぎましょう

2月は一年の中でも気温が低く、体が無意識のうちに力んでしまう季節です。寒さによって筋肉や関節がこわばると、首や肩、腰、膝などに痛みや違和感が出やすくなり、転倒やけがの原因になることもあります。冬の不調を防ぐためには、日常の中で体を「動かし続ける意識」が大切です。

まず心がけたいのは、同じ姿勢を長時間続けないことです。デスクワークや家事の合間に、首をゆっくり回したり、肩をすくめて力を抜いたりするだけでも、筋肉の緊張を和らげる効果があります。また、朝は体が特に硬くなりやすいため、急に動かず、起き上がる前に手足を軽く動かすと関節への負担を減らせます。

さらに、衣服での調整も重要です。重ね着で体を締め付けすぎないように注意し、動きやすさを確保しましょう。寒い時期こそ無理をせず、こまめな動きで筋肉と関節をやさしくほぐし、春に向けて体調を整えていきましょう。

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA 名	エリア名		受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東	100
		姫島	1
		杵築	66
		山香	1
	中部エリア	大分	50
		由布	24
	南部エリア	臼杵	40
		野津	2
		佐伯	22
	豊肥エリア	豊後大野	40
		竹田	47
	北部エリア	豊後高田	46
		中津	26
		宇佐	55
		安心院	9
	西部エリア	日田	42
		玖珠	34
		九重	3
JA べっぴ日出			86
大分大山町農協			0
下郷農協			2
合 計			696
	12 月受診者数		3,132

編集後記

寒さが一段と厳しく、吐く息が白く感じられる日が続いています。朝夕の冷え込みに、冬本番を実感する季節となりました。

2月は一年の中でも短い月ですが、行事や日々の予定が重なり、慌ただしさを感じる時期でもあります。体調管理に気を配りながら、無理のないペースで日々を過ごしたいものです。

M.M

