

9月 栄養課だよ!



○9月の集団栄養教室「脂質異常症」○



お弁当
鯖の押し寿司
がんと高野の炊合せ
磯香和え なます
フルーツ



外来の方もご参加頂けますので、
詳細は病院までお問い合わせください!



~9月の行事食「お月見」~



十五夜特製
お月見ようかん♪
うさぎに見える??



【今月のひとこと豆知識】

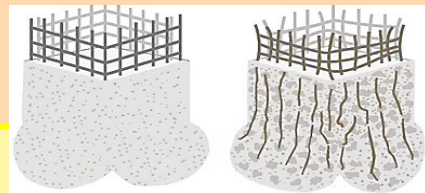


糖尿病の方は骨折しやすい??

来月10月8日は「骨と関節の日」です。十と八を組み合わせると「ホネ」の「ホ」の字になることからだそうです(笑) そこで、今回は骨折と糖尿病との関連について紹介したいと思います!

糖尿病の方と非糖尿病の方とを比較すると、**1型で3~7倍、2型で1.3~2.8倍**も骨折しやすいといわれています。では、糖尿病と骨折がどう関係しているのかを説明します。

骨の構造は、よく“鉄筋コンクリート”で表されます。



建物の強さ = 鉄筋の構造 + コンクリートの丈夫さ

骨強度 = 骨質 (骨の構造や、骨を形作る材料の特性) + 骨密度 (カルシウムなどのミネラル)

そもそもインスリンには血糖値を下げる働きに加え、**骨形成 (骨をつくる) 作用**があります。**1型糖尿病の方 (インスリン分泌が低下している方)**はこの働きが抑制され、**骨密度が低下**している事が特徴です。

これは、いわゆる骨粗鬆症の検査である「**骨密度測定**」で検知されやすいのに対し、

2 型糖尿病の方の骨折は、この検査では検知されにくい**骨質の劣化(骨のもろさ)**を特徴としています。

これは、高血糖の持続によって“酸化ストレス”が起こり、骨質と関係している**コラーゲンに終末糖化産物[(AGEs)→老化を早める原因物質]**がたまりやすくなる事が関係していると言われています。コラーゲン(骨質)が劣化すると、骨はしなやかさを失います。

これを予防する為には、食事や運動で骨や筋肉を強くし、日々の血糖コントロールを良好に保つ事が大切です。

Q.相性の悪い薬はある？



インスリン抵抗性(効きにくさ)を改善する**チアマリジン薬(薬品名:アクトス、ピオグリタゾン)**という薬はこれまでの研究で、**骨形成(骨をつくる)を抑制**する作用があり、特に閉経後の女性や高齢の2型糖尿病患者において、骨折リスクが上昇したと報告されています。そのため、この薬を使用する時には、骨密度や骨折の既往を確認し、骨折リスクが高い方への使用には注意が必要です。



今月の栄養課

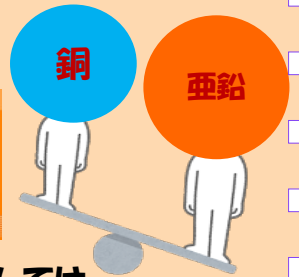


NEWS

9/8 大阪国際会議場で行われた“第93回大阪透析研究会”において栄養課より

風岡栄養士が口演発表しました！

演題:「亜鉛治療中透析患者の低銅・低亜鉛血症」



亜鉛欠乏は様々な病態で認められます。透析患者はその代表で、原因としては、透析による除去や食事量の低下、吸収低下等が指摘されています。

当院でも多くの患者で欠乏がみられ、その補充は主に亜鉛製剤や食事療法で行っていますが、この場合、体の中でお互いにバランスをとって存在している“銅”の欠乏にも注意が必要です。今回の発表では、この両方の微量元素欠乏に対する対処法をまとめた報告とさせて頂きました！



高橋 Dr.より
手ほどきを受ける
風岡