

入場無料

# 平成29年度 日赤糖尿病講演会

テーマ：自分の足でいきいきと  
～自立した生活をするために出来ること～

【日時】平成29年10月28日（土）  
9:40～12:20（受付開始は9:00から）

【会場】とりぎん文化会館 第一会議室

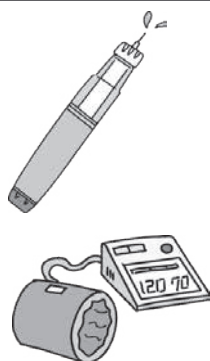
【対象】どなたでも無料でご参加いただけます。

## 【講演】

- ・糖尿病について 内科 安東 史博
- ・ロコモティブシンドロームと糖尿病の関係について 整形外科 岸 隆広
- ・運動時における靴選びについての講演
- ・患者ご家族様による介護体験談

## 【その他】

事前に質問いただいた内容にお答えするコーナーを  
設けております。



### 【体験・相談コーナー】

- ・糖尿病食の試食（無料）
- ・ミニ栄養指導
- ・ミニ運動指導 ・ミニ介護相談
- ・血糖・血圧測定 ・足の状態チェック
- ・血糖測定器無料点検 など

※今年度はお弁当の注文と昼食会は行いません。

## 糖尿病について

内科 安東 史博

厚生労働省の国民調査において日本人の平均寿命は男性が80.75歳、女性は86.99歳と年々伸びてきています。一方で自立して生活ができているかどうかの指標である健康寿命について目立った改善があるわけではありません。平均寿命を迎える前に介護を必要とする期間が男性では約9年、女性では約12年で過去15年間に改善されていません。

高齢で一人暮らしの方が年々増加してきており、平成27年の時点で60万人、統計予測では10年後は70万人に達する見込みです。

糖尿病患者さんは認知症の発症率が高いことが明らかになっており、認知機能障害を伴う高齢独居の糖尿病患者さんも増加していく事になります。食事管理や服薬管理ができなくなる一方で、本人様には自覚がない為に介護サポートの必要性を感じておられないケースもあります。あまり自宅に医療・介護スタッフが訪問することを快く思わない患者さんもあります。近くに親類があればよいですが、お子様方は県外にお住まいで頼れる親類もいないケースもよく見られます。高齢に伴い、内臓機

能も低下していきますので膵臓のインスリン分泌能が低下してしまわれた患者様にはインスリン注射でなければ治療できない方もおられます。高齢独居・認知症のある患者様にインスリンの自己管理は困難ですし、施設入所も経済的な負担も多くなります。インスリン治療中の方は入所を断られることもあるのが現状です。

糖尿病は生活を含めた治療であり、ご高齢となっても安全穏やかに一人暮らしで過ごすためには町ぐるみでサポートしていく必要があると考えています。病院のスタッフのみならず、診療所・介護施設・ヘルパーといった医療系スタッフに加えて、家族・友人・お隣さんや町内会といった市民の皆さんも一緒に高齢化社会をサポートしていく一員であってほしいと思います。

会場には理学療法士・栄養士・ソーシャルワーカーによる相談コーナーと看護師によるフットケアも設け、来場の方にお困りのことや相談がありましたら個別で対応させていただきました。

講演会を通じて、市民の皆さんにとって糖尿病診療の一助となることができればと願っています。

## ロコモティブシンドロームと糖尿病の関係について

整形外科 岸 隆広

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っ

ています。自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第1位が「運動器の障害」、つまりロコモです。ロコモを引き起こす代表的な疾患は、骨粗鬆症、変形性膝関節症、変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症などがありますが、糖尿病の患者さんは骨粗鬆症や筋力低下を生じやすく、また合併症である糖尿病性神経障害、足病変、網膜症、大血管症（脳梗塞・心筋梗塞・閉塞性動脈硬化症など）が原因となり、ロコモになりやすいのです。

ロコモかどうかを調べるには「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。「ロコモ度テスト」は、移動機能を確認するためのテストです。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」の3つのテストから成っています。定期的に「ロコモ度テスト」をおこない、移動機能の状態をチ

エックしましょう。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指して「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を始めましょう。ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。自分に合った安全な方法で、まず「片脚立ち」と「スクワット」を始めましょう。

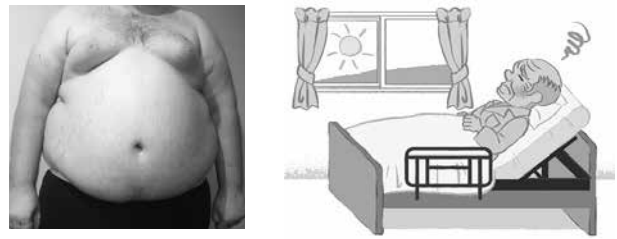


図1 「メタボ」より怖い「ロコモ」



図2 ロコチェック



図3 ロコトレ