

みどりの風



インフルエンザを予防しましょう！！

- ・マスクをしよう！
- ・手を洗おう！



理事長より新年の挨拶

明けましておめでとうございます。

この地に岩本内科医院が開業して48年、私も58歳になります。その間に医療を取りまく環境は大きく変化し、診療所の建物も三代目になりました。糖尿病の治療も進歩し選択肢もふえ、合併症も確実に減少しております。しかし癌による死亡が増えており、糖尿病の死因の第一位になっております。みなさん人間ドック、癌検診等を 活用し、癌の早期発見に努めてください。



岩本内科医院 理事長 岩本正博

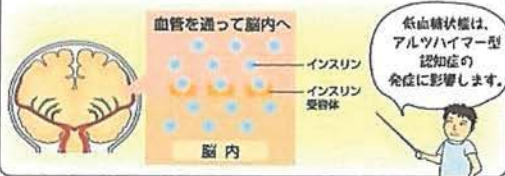
糖尿病に関する情報！！

①高齢者の血糖管理目標

低血糖状態は、脳に必要な栄養の糖分が不足した状態ですので、認知症発症を早めてしまう恐れがあります。そもそも高齢者の場合、低血糖になっても低血糖症状がでにくいことに加え、睡眠中(夜間)に無自覚低血糖を起こしていることもあります。

高齢の糖尿病患者さんは、
そうでない高齢者より認知症のリスクが**2～4倍**高い

インスリン分泌を促進する薬の服用やインスリン注射によって体内のインスリン量が増量して、低血糖状態になると……



2016年5月、日本糖尿病学会と日本老年医学会は「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標値」(HbA1c値)を発表しました。

患者の特徴・健康状態 ^(注1)	カテゴリーI	カテゴリーII	カテゴリーIII
	①認知機能正常 かつ ②ADL自立	①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下、基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害
なし ^(注2)	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
あり ^(注3)	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

糖尿病治療ガイド

②サルコペニア

高齢者の糖尿病対策では、筋肉を減らさないことも大切です。高齢になると、加齢や生活習慣などにより、筋肉の量が減ったり、筋力が低下することが多く見られます。これが進んでしまった状態を「サルコペニア」といい、糖尿病がさらに悪くなる原因にもなるので避けなければなりません。筋肉はエネルギー源として多くのブドウ糖を消費する臓器です。筋肉が減ってしまうと、体でのブドウ糖の消費が減ってしまい、血糖値が上がりやすくなってしまいます。

もっとも効果的なサルコペニア対策は運動

バランス力を安定させるふくらはぎの運動



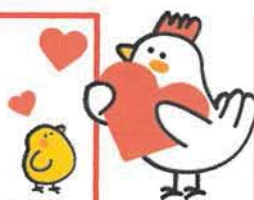
立ち上がる力を育てる太ももの運動



受付からのお知らせ

新しい年を迎えましたので、毎月の保険証確認に加え、ご住所、ご連絡先の確認をお願いいたします。今年も、笑顔で頑張ります。今年も宜しくお願いします。

事務一同



新年、明けましておめでとうございます

本年も、皆さまの信頼を受け、皆様の健康を担う医院として、全職員が日々努力致す所存です。全員の心をひとつにして一緒に頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお祈りいたします。

医療スタッフ一同

サントリー健康情報レポート