

横山内科 クリニック 院内新聞

第40号
平成29年
11月

平成二十九年一月十三日、
当院Yホールにて 医者に出さ
れた薬は飲まなきゃいけない？
週刊誌、テレビの情報に惑わ
されないために「」をテーマに
市民向け公開講座を行いました。

薬局ができるロコモ 予防の取り組み

まつもと薬局

余西 竜弘先生

筋肉が減少する現象をサルコペ
ニアと言います。筋肉量の減少
により、筋力や身体機能が低下
し、進行すると転倒・骨折のリス
クが増大し、認知症になるリス
クも増えます。サルコペニア
の原因として加齢、低栄養、運
動量の減少があり糖尿病はサル
コペニアを加速します。ロコモ
タイプシンドロームとは、筋肉、

関節等の運動器、骨が衰えるこ
とによって立ったり歩いたりとい
った動作に支障が出ている状
態を言います。サルコペニアも
一因となりますが、進行すると
要介護になるリスクが高くなり
ます。ロコモの有無を見るのに
七つのチェック項目があります。
一つでも当てはまればロコモの
心配があります。

もしかしてロコモかも？

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である
- 15分ぐらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1つでも当てはまればロコモの心配があります

筋肉は何歳になっても増やす事
が出来ます。筋肉を鍛える為には、
最大筋力の80%以上の負
荷を与える必要があります。運
動には、有酸素と無酸素運動が
あります。有酸素運動は酸素を
必要とする運動です。長時間続
けられる運動でウォーキングや
水泳等があります。しかし、ウ
オーキングの場合、20%の負
荷しか与えられません。無酸素
運動は短時間で筋肉に負荷をか
ける運動です。筋トレ等があり、
レジスタンス運動と呼ばれます。
転ばない為には、腰や膝の筋肉
を鍛える必要があります。講習
会の中で、
紹介された
9つの運動
のうち椅子
に座ったま
ま行える①
腿上げ運動
②膝伸ばし
運動を写真

①腿上げ運動 強化部位:大腰筋、お腹



ゆっくり膝を抱え10秒保ちます。
片足ずつ交互に行います。

で2つ紹介
します。他
には、腕立
て伏せやか
かと上げ、
膝の屈曲・
伸展運動等
が紹介され
ました。
これらの無
酸素運動で筋肉の維持に努めま
しょう。

②膝伸ばし運動 強化部位:太腿の前面



膝を伸ばし、3秒伸ばしたまま、3秒かけてゆっ
くり降ろします。片足ずつ交互に行います。

医者に出された薬は
飲まなきゃいけない？

自由が丘横山内科クリニック

本庄 潤先生

週刊誌やテレビの情報の
読み解き方

週刊誌やテレビでは様々な健康
情報が溢れていますが、その中
には正しい情報もあれば、誤っ
た情報や既に病気をもちの方

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標

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
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など)の使用	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%)	8.0%未満(下限7.0%) 8.5%未満(下限7.5%)

高齢者糖尿病の治療向上のための
日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会 2016

には当てはまらない情報もあります。週刊誌で 医者に出されても飲み続けてはいけない薬」という記事を見かけますが、**決してご自分の判断で薬を中止せず必ず医師と相談してください。**何種類も糖尿病の薬を飲むのは危険」との記事もあります。たしかに、インスリン等で血糖値を下げると死亡率が上がる、という研究があり**低血糖を避ける事は非常に重要**です。

特に高齢者では低血糖が増える
と認知症や転倒のリスクが増えます。そこで2016年に高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」が新たに設定されましたので表に示します。

今までよりも目標値が緩和されました。テレビでも健康情報がよく取り上げられますが、NHKでも 睡眠薬で血糖値が下がる」という趣旨の番組が日本睡眠学会から抗議を受けたたりしており、NHKでもすべての情報が正しいとは限りません。

薬はやめられないのか

患者様から 糖尿病 高血圧、コレステロール)の薬は飲み始めると「生やめられないのですか?」との質問をよくお受けします。お答えとして「食事や運動などの生活改善で薬をやめられる方もおられます」とお話ししています。その例として、高度肥満の方に胃を小さくする減量

手術で体重が減ると、インスリンなど糖尿病薬がほとんどいらなくなる場合があります。従って、生活改善により体重を減らせば、薬を減らせることは十分に期待されます。ただし、やせ形でインスリンの分泌が低い方では、薬をやめられない場合もあります。

健康食品について

健康食品には、機能性の表示ができない「般食品」と、機能性の表示ができる「保健機能食品」があります。「保健機能食品」には、特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品」がありますが、これらは「血圧が高めの方」や「血糖値が気になる方」など、病気にかかる前の方が対象で病気の**治療薬の代わりになるものではない**ことにご注意ください。最近「機能性表示食品」に実際にはない効果を表示し消費者庁が

措置命令を出した例がありますので、健康食品の謳い文句を鵜呑みにせず、慎重に判断しましょう。

世の中にあふれる健康情報は真偽も含めて様々です。疑問に思うことがあれば、お気軽に医師にご相談ください。

院長より



レジスタンス(無酸素)運動を自宅で日常に積極的に取り入れて下さい。筋力を維持して、健康的な食生活を続けましょう。そうしますと、きっと**減薬**できますから。

編集後記

十一月に入り、だんだんと寒くなって参りました。体調管理には十分に気を付けて、風邪を引かぬよう、うがい・手洗いを心がけましょう。

第四十九回患者講習会は、平成三十年一月頃の開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。