

四季だより ~2013 秋~

本厚木メディカルクリニック 10月1日 発行

【金重院長より】

院長の金重です。2回目の四季だよりを発行いたします。私とクリニックスタッフからの糖尿病をはじめとした健康情報から最新医学情報まで幅広く皆様にお伝えしたいと思います。秋号では、糖尿病の新しい飲み薬についてお話しさせていただきます。

1. 消化管ホルモンにも血糖低下作用がある

食事をすると小腸に存在する細胞の一部が刺激されて消化管ホルモンが分泌されます。

消化管ホルモンの中には、すい臓のβ細胞を刺激してインスリンという血糖を下げるホルモンの分泌を増加させるものがいくつか存在し、これらをまとめて『インクレチン』と呼んでいます。インクレチンは、血糖値が上昇した時のみに作用してインスリンの分泌を促します。またさらに不適切なグルカゴン（血糖を上げるホルモン）の放出を抑える作用があります。インクレチンは、血糖値が80mg/dl以下になるとその作用をストップします。そのため、単独投与では低血糖は起きません。こうしたインクレチンの作用を強める薬が『インクレチン関連薬』と呼ばれ、新薬として2009年より発売されています。

2. インクレチンを分解する酵素をブロックするDPP-4阻害薬

すぐれた働きをするインクレチンですが、通常は血中でDPP-4という消化分解酵素により速やかに分解されて、5分以内にその働きを失ってしまいます。長い間の人類の飢えた歴史の中で血糖を上げるホルモンは発達しても、インクレチンのような血糖を下げるホルモン経路は不要と考えられていたのでしょうか。そこでこのインクレチンというホルモンを血糖低下に動員できるようにするため、このDPP-4という酵素の働きを阻害する作用を持つ薬、DPP-4阻害薬が新薬として開発、発売されました。インクレチンを分解するDPP-4の働きをブロックすることで、活性型のインクレチン濃度を上げて、必要なインスリン分泌を促し血糖を良好にコントロールします。しかし血糖が低くなるとインクレチン自体が分泌されなくなり、いわゆる『低血糖』を起こす心配がありません。またインクレチンはすい臓のインスリンを分泌するβ細胞の増殖を促し、胃腸の働きをゆっくりさせて炭水化物のブドウ糖への分解を遅くする作用もあります。

3. DPP-4阻害薬を中心としたこれからの糖尿病治療

このように低血糖を起こしづらく、肥満を来しにくいDPP-4阻害薬を経口血糖降下剤の中心にすえた治療戦略が期待されています。またこのDPP-4阻害薬はほかの経口血糖降下剤と併用することも可能で相乗効果も期待できるため、その適応範囲は大変広く有用な薬剤と考えられています。

現在使用可能なDPP-4阻害薬には以下の薬剤（商品名）があります。

《ジャヌビア、グラクティブ、エクア、ネシーナ、トラゼンタ、テネリア、スイニー、オングリザ》

【栄養科より】

「食欲の秋」～美味しいものいっぱいの実りの秋。豊かに実った野菜や果物、又旬の魚は脂がのって味も栄養もピークに達します。食べたい欲求が最も高まるこの時期には理由があります。

1. 夏バテ気味の胃腸も秋になると体力が回復し消化管も正常に働き食欲が戻ってくる。
2. 夏は気温が高い為、体温を維持することは簡単でも、秋になると気温が下がり体温を維持する為により多くのエネルギーが必要になる。
3. 生物は寒い冬に備え、食材に恵まれる秋にしっかり食べてエネルギーを貯えようため込むモードにスイッチが入ると言われています。「食欲の秋にうち勝つ為にはどのようにしたらよいでしょうか？」



- ◇ 目の前に食べ物を置かない。(視覚に入るとつい手が出てしまいます)すぐに片づける、速やかに冷蔵庫にしまう、買い置きをしないなど。
- ◇ 秋はスポーツ・読書の秋でもあります。涼しく過ごしやすくなるのでスポーツを楽しむにはベスト。紅葉の景色を楽しみながらのウォーキング、又気候が良く集中力が高まるこの時期に読書や映画鑑賞など食べ物以外に興味を向けましょう。
- ◇ 「秋の味覚をシンプルに味わおう」目の前に美味しそうな食材が並んでいるのに我慢するのは辛いもの。旬の食材は素材の味だけで十分美味しく、余分な調味料や油を使わずに茹でる・焼く・蒸すなどの調理法でカロリーを気にせず食べられます。ただどんなに美味しい食材でも空腹でなければそのすばらしさを味わうことはできません。



「空腹を感じてから、食事」のリズムを実践するために腹8分目はいつも大切です。

栄養士 宅万

【ナースより】 腹筋をきたえよう!!

この夏は猛暑のため「戸外の運動を控えました」という声を多く聞きました。運動不足でお腹まわりの筋肉のゆるみも気になるころです。そこで2回目の四季だよりは「腹部の筋肉」をテーマにお送りします。

お腹の筋肉は①腹直筋（ふくちよつきん）②外腹斜筋（がいふくしゃきん）③内腹斜筋（ないふくしゃきん）④腹横筋（ふくおうきん）の4つです。この4つの筋肉が縦、横、斜めにそれぞれ異なった方向から覆ってお腹の内部を安定的にしっかりと保護しています。さらに腹筋は背筋のストレスを軽減する役割も担っており、荷物を持ち上げるときに、まずお腹に力を入れて腹圧を高めれば背部痛や腰痛の予防につながります。①腹直筋は骨盤の傾きを調節して、腰を曲げることができます。②外腹斜筋は左右同時に働くと背骨を曲げることができ、どちらか一方が働くと体をねじる動きをします。③内腹斜筋は外腹斜筋の深層にあり、産後排便、排尿障害の起こる方は筋弱体化が考えられ、内臓下垂、骨盤底筋のたるみが生じて障害が起こります。④腹横筋は内腹斜筋の深層にあり、せきや激しい運動時の呼気で主に働く筋肉です。内臓の位置を安定させ、お腹を守るためこの筋肉が骨の代わりとなってサポート役を務めています。また腹横筋の収縮により、大腸が刺激され便通が促されます。今回の秋号では自然のコルセットの役割をしてくれるこれらの、腹筋をキュッと引き締める「べたんこお腹体操」を御紹介します。

DE 大木

べたんこお腹体操は、「人間ぞうきん体操」と「椅子腹筋」からなります。

(1~3を1セットで朝、夕10回行う)

(足を上げて30秒キープで朝、夕行う)

ウエストに効く! 人間ぞうきん体操



1 基本
姿勢を正して両足を肩幅に開いて立ち、胸の前で写真のように手を合わせ、ゆっくりと息を吸う



2 5秒キープ
ゆっくりと息を吐きながら、体を右にねじって5秒キープ(呼吸はふつうにする)。両手のつなぎ目が、常に胸の中心にくるようにし、地面と平行に動かす。軸(背骨)はまっすぐキープ



3 5秒キープ
ゆっくりと息を吸いながら1の基本姿勢に戻ったら、ゆっくりと息を吐きながら、今度は左に体をねじって5秒キープする

へそ下に効く! 椅子腹筋



椅子にすわり、腹筋を使って右足を地面から上げて30秒キープ。太ももが椅子から少しでも上がればOK。椅子をつかんでもよいが、腰が反らないように注意。左足も同様に



慣れてきた人は慣れてきたら両足同時に椅子から手を離せるとなおよ。ただし、腰に負担がゆかゆるような片足ずつ行う

福田千晶先生考案の体操です。(日本リハビリテーション医学会専門医)