

糖尿病ふれあい通信

糖尿病専門医 智美先生より

検査科より

総合リハビリテーション科より

糖尿病教室のお知らせ



糖尿病専門医 智美先生より



❁ 骨密度について

糖尿病は血糖値が高い状態が続く病気ですが、実は『骨』にも影響を及ぼし、骨折しやすいことが知られています。特に2型糖尿病では、骨の量（骨密度）は保たれていることが多いのに、骨の「質」が低下して骨折しやすくなることがあります。これは高い血糖が続くことで、骨のコラーゲンの質が変化し、骨がもろくなるためと考えられています。

また、糖尿病治療のために食事療法でエネルギーに気をつけ過ぎてしまい、カルシウムやビタミンDなど骨を作るのに大事な成分の摂取量が減ってしまうこともあり、注意が必要です。意識して乳製品、小魚、豆腐などを摂るようにしましょう。また、カルシウムの吸収に必要なビタミンDを活性化するためにも、15分程度の日光浴も心がけてくださいね。

成分	一日量	多く含まれる食品
カルシウム(Ca)	▶ 700~800 mg/日	▶ 牛乳:1杯200g...220mg ▶ ヨーグルト:1/2カップ100g...120mg
ビタミンD(VitD)	▶ 約20マイクログラム	▶ しらす干し:大さじ2 約10g...6.1μg ▶ いわし丸干し:一尾 約30g...15μg

検査科より



春が来て暖かくなり活動的になる一方で、お花見や歓送迎会など食事の機会が増える季節でもあります。

糖尿病管理において、臨床検査技師が注目するのはやはりHbA1cです。これは過去1~2か月の努力の足跡を示す数値です。冬の寒さで運動が減り、甘い春の味覚に手が伸びると、数値は正直に反応します。

採血結果を待つ間、「今日は数値が上がっているかも、、、」とドキドキされる方は多いのではないのでしょうか？血液検査の結果はあなたを叱るためのものではなく、体からのメッセージです。春は心機一転のチャンス！！数値の変化を「次はこう動こう」という道標にしてみませんか？

総合リハビリテーション科より

糖尿病の方におすすめしている運動に有酸素運動があります。今回は、有酸素運動の一つとして「**インターバル速歩**」を紹介します。インターバル速歩は、3分間の「速歩き（ややきつい）」と3分間の「ゆっくり歩き」を5回以上交互に繰り返す運動で、糖尿病の改善（インスリン抵抗性改善、血糖値・HbA1c低下）に非常に有効です。脂肪燃焼や体力向上に短時間で高い効果が得られます。週4～5日、1日15分～30分程度を目安に行うと効果的です。

インターバル速歩の効果とポイント

血糖値・糖代謝の改善

2型糖尿病患者において、通常のウォーキングよりもインスリンの働き（インスリン感受性）を大幅に改善する。

脂肪・体重の減少

内臓脂肪や体重の減少に効果があり、脂肪肝の改善にもつながる。

効率的な体力向上

最大酸素摂取量を向上させ、体力を高める効果が高い。

インターバル速歩のやり方

速歩き(3分)

▶ 笑顔で会話はできるが、サッサと歩く(ややきついと感じる強度)。

ゆっくり歩き(3分)

▶ 普通のペースで歩く。

セット数

上記を1セットとし、5セット（計30分）を1日1回、週4日以上を目安に実施する。時間帯は、食後1～2時間後など、血糖値が上がるタイミングに行うのが効果的です。

注意点としては、膝や腰に痛みがある場合は無理をしない、熱中症対策として夏の暑い日中は避ける、薬物治療中の場合は事前に医師に相談することです。継続することで、体重、体脂肪、血糖コントロールが大幅に改善されるため、持続することが何より重要です。

糖尿病教室のお知らせ

2026年の予定

▶ 5月16日(土) ※詳細は後日
お伝えします。

患者会イベント

▶ 6月20日(土) 14時～
看護部からのお話

▶ 9月19日(土) 14時～
医師からのお話

参加無料ですので、
ぜひご参加ください!



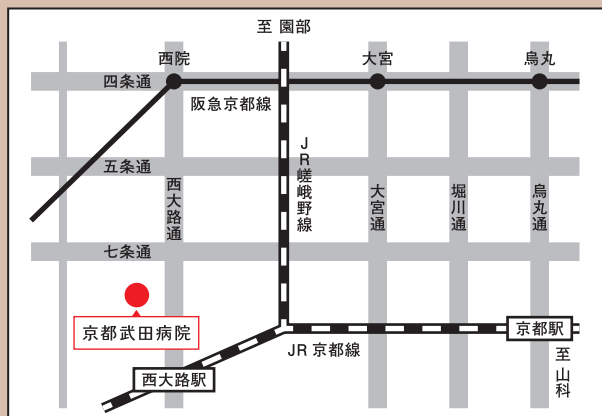
問い合わせ先

312-7001(代表)

312-6739(栄養科)

2025年12月13日(土) 天気にも恵まれ
京都鉄道博物館にて歩こう会を開催
しました。館内を散策し糖尿病にまつわる
ミニゲームも行いました。

せせらぎともの会では会員を募集して
います。お気軽にスタッフまでお尋ね
ください。



Seven Dreams Group

医療法人社団 恵心会

京都武田病院



075-312-7001



京都市下京区西七条南衣田町11番地



JR西大路站下車 徒歩10分