

医療法人社団 恵心会 京都武田病院



2026 summer

夏号

VOL.284

糖尿病ふれあい通信

管理栄養士より

看護師より

薬剤師より

糖尿病教室のお知らせ



Seven Dreams Group

管理栄養士より

「年齢を重ねるとともに、体力が落ちてきた。」そう感じる方は多いのではないのでしょうか。その上で、歩く速さが落ちてきた、ペットボトルのフタが開けにくい、などを感じている方。もしかしたら、**サルコペニア**かもしれません。サルコペニアとは、加齢などによってもない**筋肉量や筋力が低下し、身体機能が低下した状態**です。

糖尿病患者さんは、高血糖やインスリンの作用不足からサルコペニアの発症リスクが高まるといわれています。サルコペニアになると、将来的に介護が必要になる可能性が高まるため注意が必要です。サルコペニアの対策は、食事と運動を合わせて行うことが大切です。今回は、食事のポイントについてご紹介します。

1 食事はバランスよく摂る



1日3食を基本に、毎食主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。その他、乳製品と果物も適量追加するといいいでしょう。このような食事は、身体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができ、血糖上昇を緩やかにします。血糖値を気にして食事を制限し過ぎるとエネルギーが不足して、筋肉が分解されてしまいます。適切なエネルギー摂取も非常に重要です。

※過体重の方は、減量を含めた食事管理が必要な場合があります。

2 毎食たんぱく質をしっかり摂る

筋肉を作る上で、たんぱく質はとても大切な栄養素です。常に筋肉は合成と分解を繰り返しているため、3食均等にタンパク質を摂ることが必要です。

高齢者の場合、1日に必要なたんぱく質量は、適正体重1kgあたり最低でも1.0g以上が有効と考えられています¹⁾。1食の肉類や魚の目安量は、片手のひらに乗る程度です。

※腎臓や肝臓の機能が低下している方は、たんぱく制限が必要な場合があります。医師にご確認ください。

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 21.5 \sim 24.9 \quad (65\text{歳以上の場合})$$

1)サルコペニア診療ガイドライン作成委員会編、サルコペニア診療ガイドライン2017年版(2017)

食品に含まれるたんぱく質量

日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より作成

19.5g
牛もも肉100g

19.3g
ロース肉100g

16.6g
鶏もも肉100g

7.9g
卵1個(65g)

17.8g
鮭1切れ80g

5.3g
絹ごし豆腐1/3丁
(100g)

6.6g
納豆1パック
(40g)

6.6g
牛乳コップ1杯
(200ml)

看護師より

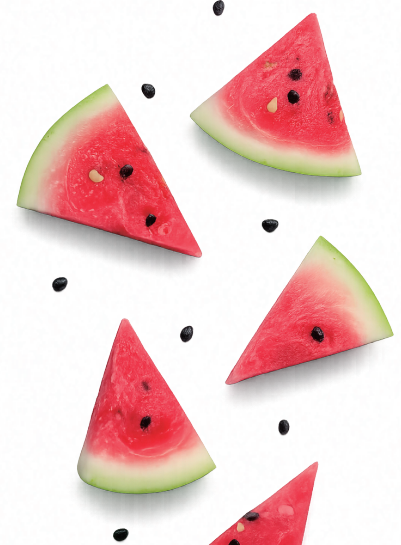
夏の果物がおいしい季節ですね。スイカの種を数えたことはありますか？実は、1玉に数百個あるとも言われています。昔は種飛ばしをして遊んだという方もいらっしゃるかもしれませんね。果物にはビタミンや水分が含まれ、暑い季節の楽しみの一つです。しかし、果物には糖質も含まれている為、おいしいからと食べすぎには注意が必要です。また、暑さで食欲が落ちると、食事を簡単に済ませてしまいがちです。

そうめんやパンだけでなく、肉や魚、卵、大豆製品なども取り入れて、栄養バランスを意識しましょう。

こまめな水分補給と十分な休息も忘れずに。

無理せず、自分のペースで、元気に夏を楽しみましょう♪

看護部 江守



薬剤師より

昨今、糖尿病治療薬であるマンジャロが、SNSなどで「簡単に痩せる薬」などという謳い文句で紹介され、美容目的で使用されるケースが広がっています。マンジャロは、2種類のホルモンに働きかけることで強力にインスリンの分泌を促し血糖値を下げる効果があります。医療現場においては、「**糖尿病治療の目的で医師の指示により処方される**」お薬です。

決して、健康な方が美容目的で使うものではありません。

たとえ医薬品を正しく使用していても、「想定される副作用」はもちろん、「思わぬ健康被害」が起こる可能性があります。重篤な健康被害（後遺症が残る、死亡するなど）が生じた場合、国が医療費や障害年金などを補償する制度（医薬品副作用被害救済制度）がありますが、適応外使用による健康被害は、補償制度の対象外であり、すべてが自己責任となります。

医薬品は効果だけでなくリスクも伴います。医師の指示のもと、上手に付き合ってください。

薬剤科 安田

糖尿病教室のお知らせ



2026年の予定

▶ 9月19日(土) 14時～

医師からのお話

▶ 12月 患者会イベント
(予定)

詳細は後日お伝えします。

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)

2026年5月16日(土) 患者会イベントを実施しました。管理栄養士がエネルギーを考慮し献立を立てたお弁当をみなさんで召し上がった後、チームに分かれて糖尿病神経衰弱ゲームを行い大変盛り上がりました！

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西大路駅下車 徒歩10分

