

発行日：平成30年4月27日

発行元：糖尿病ケアサポートチーム企画運営委員会



# 2018.4

## 内科Ⅱ 診療講師 中村 昭伸 先生ご挨拶

突然ですが、「サルコペニア」という言葉を御存知でしょうか。ギリシア語による造語で、サルコsarcoは筋肉（骨格筋）を、ペニアpeniaは減少を意味するそうです。サルコペニアとは、筋肉量の低下および筋力の低下または身体機能の低下と定義されます。筋肉量は年齢とともに減少していきますが、高齢になるとその減少が加速します。そして手足や体幹の筋肉量が低下すれば転倒の危険性や寝たきりとなる可能性があり、食物を飲み下す嚥下(えんげ)筋群の筋肉量が低下すれば、嚥下障害や誤嚥(ごえん)性肺炎の危険性が高くなります。そのため、現在の高齢化社会において、サルコペニアの予防というのは、個々人の生活の質を保つ上でも非常に重要であります。

糖尿病では、サルコペニアが発症しやすいといわれております。一方で、サルコペニアがある人は筋肉量が減少しているため、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれづらくなり、その結果血糖値が上昇します。このように糖尿病とサルコペニアはお互いに悪循環を作ってしまいます。

サルコペニアの予防は、食事・運動などの生活習慣が大きく関与していると考えられております。このような生活習慣の改善を手助けするのが、われわれ糖尿病ケアサポートチームの重要な役割の一つであります。糖尿病治療の目標である、「健康な人と変わらない日常生活の質の維持」に少しでも貢献できるよう、チームとして発展できればと思います。



## 🌱 こんな活動しています! 🌱

昨年度、糖尿病ケアサポートチームでは、市民の皆様を対象に5月の看護の日イベントの一環である「糖尿病よろず相談」や11月の糖尿病DAYに市民公開講座の開催、その他の院外活動としては5月には介護の現場でご活躍の皆様が対象である要介護支援症例糖尿病勉強会を企画運営させていただき、6月には日本糖尿病療養指導士(CDE)教育のためのDVD撮影を行いました。院内活動としては療養指導に役立てていただくために、6月にインスリン講習会および9月に糖尿病治療薬講習会、12月には糖尿病講座「糖尿病と歯周病」を開催しました。今年度も引き続き糖尿病ケアサポートチームの活動をより良いものにすべく努力してまいります。

### 5月 要介護支援症例 糖尿病勉強会



### 5月 糖尿病よろず相談



### 6月 CDE教育のためのDVD撮影



### 7月 患者会



### 11月 市民公開講座 『良質な血糖コントロールを目指して』



### 12月 糖尿病講座 『糖尿病と歯周病』



## \* 糖尿病看護認定看護師(CN)

看護部 11-2 : 佐藤仁美

## \* 日本糖尿病療養指導士(CDE)

看護部 11-1 : 原千晴 4-1 : 松田恵  
7-2 : 伊藤友絵 12-1 : 熊谷咲希・吉田憲央  
中央診療部 : 富樫恵美  
外来 : 棚田郁子・大嶋美紀・藤田真善美・横井亜友美  
検査輸血部 : 山田幸穂・村上望・岩崎澄央  
栄養管理部 : 吉田ゆか・西村雅勝・坂田優希  
薬剤部 : 樋口一世



## \* お知らせ \*

糖尿病に関する相談を受けつけています。ぜひご連絡下さい。

内線 5815  
PHS 82126

糖尿病看護  
認定看護師  
佐藤仁美

