

人生100年時代の健康づくり

～いきいき生きる糖尿病のトリセツ～

糖尿病は、患者と予備軍を合わせて約2000万人に達する「国民病」です。糖尿病では、インスリンという物質が膵臓（すいぞう）から十分に分泌されないこと、もしくは分泌されていても効きが悪いことが原因で、食事から吸収した糖を筋肉等でエネルギー源として効率よくもちいることができず、血糖値が上昇します。糖尿病を放置して、血糖値の高い状態が続くと、さまざまな合併症が発症します。「神経障害」「網膜症（目の病気）」「腎症」が3大合併症といわれ、「しめじ」などと呼ばれることもあります。重症化すると、人工透析や失明、足の切断に至り、生活の質を著しく低下させます。人工透析を受けることになる糖尿病の患者さんは、年約1万6000人とされ、視覚障害を生じる方や足の切断を余儀なくされる方も年約1600～1700人と少なくありません。また、心臓病や脳卒中などを発症して、生命に危機がおよぶこともあります。また、糖尿病を放置して血糖値が高い状態にある人が新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいことも知られています。しかし、健康的な食事と運動を実践しながら、必要に応じて薬物治療をうけることにより、合併症の発症や重症化は予防できます。本市民公開講座では、糖尿病の予防、治療の根幹にある「食事」と「運動」について、また進化する最新の「くすり」について岐阜大学病院の誇る糖尿病のエキスパートがわかりやすく解説をします。

令和4年9/10 土曜

13:30～15:30

対面・Zoomによる同時開催

申込期間

8月1日（月）～8月22日（月）

主催 岐阜大学大学院医学系研究科

会場 岐阜大学医学部記念会館2階ホール

後援 申請中

申込み・問合せ

〒501-1194 岐阜市柳戸1-1
岐阜大学医学系研究科・医学部 総務係

【TEL】058-230-6054

【Eメール】igakubu-04smn@gifu-u.ac.jp



対面・オンライン
同時開催

参加無料

（事前申込みが必要です）



参加申込み方法

- ・ホームページ内申込フォーム
- ・Eメール（件名に「市民講座申込み」と明記）
- ・往復はがきのいずれかで申込みをお願いします。

<https://www.med.gifu-u.ac.jp/visitors/shimin/>

講師・講義内容紹介

13:35～14:05(30分) 楽しく続ける健康的な食事

日本人の平均寿命は、医学および栄養学の進歩、公衆衛生の発展などによりここ数年、男女ともに過去最高を更新しています。しかし、その一方で糖尿病をはじめ高血圧、脂質異常症、がんといった生活習慣病が増加の一途をたどっております。健康寿命（介護など他人に頼らずに自立して健康に生活できる期間）をのばすためには、生活習慣病を予防することや身体機能を維持することが重要になります。

人の筋肉量は、一般的に40歳から徐々に減少しはじめ、65歳を過ぎるとそのスピードが速まり、80歳までにピーク時の30～40%近く落ちてしまうと言われていています。筋肉はエネルギーの貯蔵庫でもあり、血糖値の調整を行う働きをします。糖尿病のある方は、筋肉量が減ると血糖値が上がりやすくなります。加齢に伴う筋肉量の低下を防ぐためには、食事から良質なタンパク質を摂取する必要があります。本講演では、楽しく続けられる食生活のポイントについてお話しします。

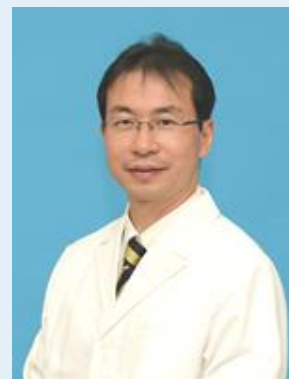


医学部附属病院
栄養管理室 室長

西村 佳代子
(にしむら かよこ)

14:05～14:35(30分) 筋力アップで糖尿病対策

糖尿病と筋肉とは関係が深く、血糖値があがることで、あるタンパクの蓄積が生じ、筋肉量が減ることが提唱されました。糖尿病は栄養の取り方も大切ですが、加えて運動することで、筋肉量を増やし、筋力をアップさせることで、代謝も増やすことが大切です。同じ体重でも筋肉量が少なく、サルコペニア（加齢に伴って筋肉が減少する病態筋肉量が低下し、筋力または身体能力が低下した状態）になることを予防することが大切です。サルコペニアに陥る負の連鎖を断ち切り、少し努力することで、より快適な日常生活が整うことを提案したいと思います。自分で筋肉量の減少を簡単に知る方法や、運動と筋肉・骨の関係についても知ることで、健康寿命を延ばすことをお勧めします。自分でできて、できるだけ簡単にできるものをいくつか提示し、その中から選択した運動を継続することが大切です。筋力が減ることで、姿勢も変化し、より運動量が低下して、さらに筋力が減るのを予防したいと考えています。少しの負荷をかけることで、運動効果はそのまま、運動時間を減らすことも可能です。健康寿命を保つためにも、栄養・運動・睡眠を十分にとることを心掛ける手助けになればと思います。



医学系研究科
岐阜県口コモ予防治療医学講座
特任教授

青木 隆明
(あおき たかあき)

講師・講義内容紹介

14:50～15:20(30分)

健康長寿をもたらす 糖尿病のトリセツ

「糖尿病がある人は、糖尿病のない人に比べて、短命である」。これは間違いです。最近の研究では、糖尿病のある人も健康的な食事や運動、必要に応じて適切なくすりの処方を受けることで、糖尿病のない人と同じように健康に長生きをされています。とはいえ、「健康的な食事や運動」、「適切なくすり」といわれても、ピンとこない方が大半だと思います。本講演では、日常生活のなかで継続的に実践できる、あなた仕様の「食事」、「運動」、そして「くすり」について、その考え方を解説します。超高齢社会を迎えたわが国では、100歳を超える方がすでに8万人以上おられます。糖尿病のある人も、糖尿病のない人と同じ質の高い人生をおくっていただく糖尿病のトリセツについて一緒にまなびませんか？



医学系研究科
糖尿病・内分泌代謝内科学分野
教授

矢部 大介
(やべ だいすけ)

