

地域医療連携室 NEWS

第43回地域健康セミナーを実施しました！ 「糖尿病の薬と運動療法」

平成27年2月17日 14:30～15:30 当院2階会議室にてリハビリテーション課山田文之、薬剤課因幡邦彦を講師として、地域健康セミナーを開催しました。多くの方にご参加頂きました～！ちょっぴりですが講演のダイジェストをお伝えします★



今回は糖尿病の運動療法についてお話させて頂きました。運動の目的は、筋肉の活動を促し、速やかに血糖値を下げることでトレーニング効果による基礎代謝の向上です。有酸素運動と適度な筋力トレーニングが有効で、これらの運動の実践方法を説明させて頂きました。更に、「糖尿病患者と」ロコモティブシンドローム「の関連の話題をお伝えしました。

“ロコモティブシンドローム”とは、骨・関節・筋肉などの障害のために、移動能力の低下をきたし、生活の自立度が下がった状態を言います。2型糖尿病患者は糖尿病のない人に比べ、この状態に陥り、要介護状態に移行しやすいと言われています。健康寿命に大きな影響を与えるとの見方があり、ロコモティブシンドロームの予防(体操や筋トレ)を考慮した糖尿病の運動療法が今後重視されそうです。

リハビリテーション課 山田 文之

今回のセミナーでは糖尿病の飲み薬の種類について講演させていただきました。糖尿病治療薬は内服薬やインスリン製剤など様々な種類があり、内服薬は大きく分けて7つの分類があります。インスリンの分泌を促す薬やインスリンの効きを改善する薬、糖の吸収を穏やかにする薬、最近では過剰な糖を尿中に排出する薬が登場しました。それぞれ分類別にどのような作用があるか説明させていただきましたが、普段は聞きなれない言葉が多くわかりにくい部分もあったと思います。講演後、少しでも今までより理解が深まっていれば幸いです。薬を服用するときどのような効果を期待して飲んでいるかが理解できていればより良い治療につながると思います。服用している薬がなぜ処方されているのか今一度考えてみてはどうでしょうか。

薬剤課 因幡邦彦



地域健康セミナーは、地域の皆様に役立つ情報の発信源として地域の皆様と共に創りあげていきたいと考えています。この人から話を聞きたい！最近話題になっているこんな事を聞いてみたい等々ありましたら、地域医療連携室スタッフまでご連絡下さい。皆様のご意見お待ちしております。

平成27年3月発行 第43号

〒004-0831 札幌市清田区真栄1条1丁目1-1 地域医療連携室

電話 011-883-6111 (代表) 011-883-6114 (直通)

発行責任者：社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室室長 井原康二 (副院長)

