

あおぞら



秋号



野口病院友の会 会報誌

令和6年 11月 20日 第76号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



肌寒くなってきました。今年も残り少しですがどのようにすごされていますか？

今月号は薬局から新しい注射薬を紹介します。

目次

- 1 看護科 運動のすすめ
- 2 栄養科 お酢は血糖を下げる？
- 3 薬局 マンジャロ皮下注（注射薬）について

運動のすすめ



散歩に気持ちのよい季節になってきました。
今回は運動の効果や注意点について説明したいと思います。

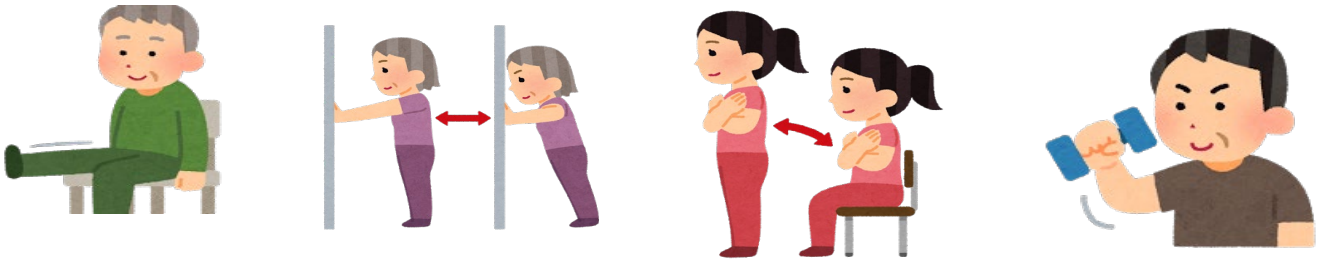
運動には**血糖値を下げる**だけでなく・**肥満解消**・**骨粗鬆症の予防**・**善玉コレステロールが増える**
・**ストレス解消**など様々な効果が期待できます。

運動時の注意点

- 必ず**主治医の運動指示**を守る。 ・運動を始める前に**ストレッチ**など**準備体操**をする。
- 運動中脱水予防のため**水分補給**を行う。 ・**足に傷はないか確認**し、**足にあった靴**・**靴下**を着用する。
- インスリン療法や血糖降下薬を使用している場合： ・**低血糖予防のため空腹時の運動を避ける**。
- 運動の時は、ブドウ糖や糖分を含むものを携帯する。
- 体調の悪いとき（**シックデイ**）は休む。 ・運動中**激しい動悸**が出現した時や**胸痛**時はすぐに中止する。

運動の種類

- ・**レジスタンス運動**（筋力トレーニング）と（**有酸素運動**）を組み合わせると効果的です



- ・日常生活で取り入れられる運動の例（15分から20分続ければ、2000歩歩いたことに相当する活動例）



20分歩いた場合

通常速度 35kcal→早歩き 84kcal



エレベーターを使用せず階段を使用した場合

5分 35kcal



通勤車内

30分座る 40kcal→立って通勤 80kcal



家事などの場合

20分（40kcal）

お酢は血糖を下げる？



お酢は昔から体に良いと言われ、殺菌作用や防腐作用・食欲増進効果や疲労回復などがよく知られていますが、最近更なる健康効果が取り上げられるようになりました。お酢を食事と一緒に摂ることで、食後の血糖値上昇が緩やかになること、また、体脂肪や内臓脂肪の減少、血圧が下がるなどの効果が報告されています。

効果を得るためには・・・

1日あたり 15mL (大さじ1杯) 程度を**継続**して摂取する必要があります。

お酢は熱を加えても変質しにくい物質なので、酢物だけでなく、煮込み料理、ドレッシングなど摂り方は自由です。



注意!

最近では調味料として使用するだけでなく、飲むタイプのお酢がたくさん売られています。多くのお酢ドリンクには糖質が添加されています。

「果汁」「果糖ぶどう糖液糖」
「砂糖」「はちみつ」

これらの成分は血糖を上昇させます！

Okcal、糖質が0の商品もあるため
そちらを選ぶようにしましょう。

表示例

●名称:12%りんご果汁入り飲料
●原材料名:りんご(国産)、りんご酢、米黒酢、果糖ぶどう糖液糖、はちみつ/香料、甘味料(アセスルファムK、ステビア) ●内容量:125ml

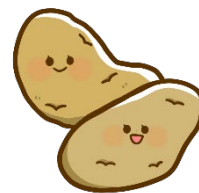


♪じゃがいものホットサラダ♪

マヨネーズを使わず

お酢をたっぷり使った温かいサラダ

じゃがいも 1/2 個 (55g) を食べたら、
ごはんを 25g 減らしましょう。



材料 (1人分)

じゃがいも 1/2 個
ハム 1 枚
玉ねぎ 20g
パセリ 少々
酢 小さじ1
塩こしょう 少々
おろしにんにく 少々

作り方

- ①じゃがいもは乱切り、玉ねぎはスライス、ハムは千切りにする
- ②じゃがいもは少し固めに茹でる
- ③フライパンに少量の油をひいて、にんにくとハムを炒める
- ④③にじゃがいもを入れて更に炒め、塩こしょう、酢を加える
- ⑤全体がしっかり炒まったら皿に盛りつけ、スライス玉葱とパセリをのせる

マンジャロ皮下注（注射薬）



当院に糖尿病の新しい注射薬である『マンジャロ皮下注』が採用されました。
血糖降下作用に加え、体重減少効果を併せ持つ2型糖尿病の治療薬です。

マンジャロはGIP・GLP-1 受容体作動薬と呼ばれる新しいタイプの薬です。
注射薬ですがインスリンではありません。
インスリン分泌を促す GIP と GLP-1 というホルモンと同様の働きをします。

＜マンジャロ皮下注で血糖値が下がる仕組み＞

GIP と GLP-1 は、もともと私たちの体にあるホルモンです。これらは食事をとったときに小腸から分泌されてすい臓に運ばれ、そこでインスリンを出すように働きかけます。

→マンジャロは GIP/GLP-1 と同様の働きをし、血糖降下作用を表します。血糖値が高いときだけインスリンの分泌を促すので、インスリン製剤と比較して低血糖の副作用を起こしにくいといわれています。

当院には「トルリシティ」や「オゼンピック」という週1回タイプの注射薬はありますが、これらはGLP-1 受容体作動薬です。マンジャロは、それに **GIP** の働きも併せ持つ薬です。

GIP とはインスリンの分泌だけでなく、グルカゴン分泌を促進する働きがあります。

グルカゴンは血糖値と連動してインスリン分泌を促す作用
また肝臓や脂肪細胞での脂肪分解を促進するほか
食欲を抑制する作用を持ちます。

すなわち基礎代謝が上がり、1日に消費するエネルギー量も増えるため、太りにくい体質に近づけるのです。



＜使い方＞

週1回の注射であり、毎週同じ曜日に注射します。

薬と針がすでにセットされた専用のペンになっており、患者さんはキャップを外してペンを皮膚にあてボタンを押すだけで簡単に注射ができ、空打ちも不要なので手間が少ない注射薬です。

＜副作用＞

胃腸障害…胃の張った感じや、食欲不振、吐き気などの胃腸症状がみられることがあります。

吐き気などの副作用が強い方では、食事が多すぎる場合があります。

低血糖…必要以上に血糖値を下げるのが特徴ですが、

他の血糖値を下げる薬と一緒に使う時は低血糖には注意が必要です。

