

あおぞら



秋 号



野口病院友の会報誌

令和 7 年 10 月 20 日 第 80 号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



熱い日が続いています。まだまだ
熱中症に気を付けましょう！！

1 栄 養 科

- ・冷凍フルーツの魅力

2 薬 局

- ・SGLT2 阻害薬
～腎臓を守ってくれる～

3 看 護 科

- ・腹囲 86cm の僕って
メタボ ？



冷凍フルーツの魅力



果物はビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールが豊富で、免疫機能の向上、抗酸化作用による老化・病気予防、疲労回復、骨の健康維持、便秘改善などの健康効果が期待できます。また、手軽に食べられ、水溶性食物繊維・有機酸などを摂取できる点も魅力です。しかし、果物は傷みやすいので急いで食べてしまおうと、つい一日の必要量以上を摂取してしまいがちです。果物が原因でHbA1cが上がってしまったということは少なくありません。そこで冷凍フルーツの魅力を紹介したいと思います。

魅力①

血糖値が上がりにくい

冷凍フルーツは一気に大量摂取しづらいため、結果的に血糖値が急上昇しにくくなる傾向があります。また、咀嚼回数が増えることでも満腹中枢が刺激され、過剰摂取を予防できます。

魅力②

保存が利く

果物は美味しい時期が短いですが、冷凍すると保存が利きます。しかも、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養もそのまま摂取できるのも魅力です。

魅力③

満足感のあるおやつ

スナック菓子やアイスは食事療養中には大敵です。そこで、冷凍フルーツは砂糖不使用で、安心して食べられるおやつになります。過剰摂取は要注意！1日の必要量は守りましょう。

冷凍フルーツの作り方

冷凍に向いているフルーツ

バナナ・ぶどう・いちご・パイナップル・キウイ・梨・マンゴー・オレンジ・みかん・りんご

作る時

- ① 食べやすい大きさにカットします。
- ② 金属トレーなどにラップをひいて重ならないように並べて冷凍し、凍ったら冷凍用保存袋に移しかえます。

食べる時

冷凍したフルーツを完全に解凍することは、おすすめできません。水分が出てしまい食感が悪くなるからです。冷凍フルーツは凍ったまま食べるか、半解凍にしてシャリシャリとした食感を楽しむのがおすすめです。



刻み冷凍フルーツにすると
ヨーグルトやシリアル
に混ぜやすくなります♪



SGLT2 阻害薬 ～腎臓を守ってくれる～



今回はたくさんある糖尿病の薬の中でも、腎臓を守ってくれる **SGLT2 阻害薬**のお話をしたいと思います。糖尿病の内服薬は 1950 年代からありますが、今回紹介する SGLT2 阻害薬は 2014 年から日本で使えるようになった薬です。そして近年、糖尿病の有無に関わらず、**慢性腎臓病**や**慢性心不全**にも適応が拡大されました。

<SGLT2 阻害薬の作用>

腎臓に作用し、血液中の過剰な糖を尿として排出し、血糖値を下げます。

また、腎臓への血流改善や心臓のエネルギー効率向上によって腎臓や心臓の負担を軽減し、慢性腎臓病や慢性心不全の進行を抑制する効果も示されています。

注意点：低血糖、脱水、尿路感染症・性器感染症

低血糖：単独使用での低血糖リスクは低いとわれていますが、

他の糖尿病薬と併用される場合は注意が必要です。

脱水：利尿作用により多尿や脱水症状が出やすくなるため、

特に高齢者や利尿剤を併用されている場合は注意が必要です。

尿路・性器感染症：尿糖が増えることで雑菌が増殖し、膀胱炎や

外陰部膣カンジ症などの感染症を引き起こすことがあります

こまめに水分補給し、
体を清潔に保ちましょう



【当院採用の SGLT2 阻害薬】

商品名	フォシーガ	ジャディアンス	デベルザ	ルセフィ
糖尿病常用量	5mg1 日 1 回	10mg1 日 1 回	20mg1 日 1 回	2.5mg1 日 1 回
最高用量	10mg	25mg		5mg
糖尿病以外常用量	10mg※	10mg		
糖尿病以外 の適応	慢性心不全 慢性腎臓病	慢性心不全 慢性腎臓病	なし	なし

※1 型糖尿病を合併する患者さんでは 5mg から開始します

当院には他にジャディアンスの合剤であるトラディアンス AP 錠・BP 錠があります

「糖尿病」とは、尿に糖が出る症状が由来です。SGLT2 阻害薬は、「尿中に糖が出るのが悪い」という糖尿病の常識を覆すもので、過剰なブドウ糖を尿から積極的に排泄させます。

近年、糖尿病の薬は多種多様にあります。自分の病状や生活リズムなど医師に相談しましょう。

服用方法などで困っていることがあれば、何でも医療スタッフにご相談下さい。



< ある日の「殿くん」という猫ちゃんと先生の会話だ にあ〜ん >

先〜生 皆がね 僕のこと **メタボ** っていうけど!!

メタボ ってなあ〜に?

殿くん……

メタボとは**メタボリック症候群** っていうね……

“腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上”に**加えて**、以下のうち 2 つを満たすものと定義されているのよ。

★ 高トリグリセリド血症

又 低 HDL コレステロール血症

★ 収縮期血圧 130mmHg 以上、

又 拡張期血圧 85mmHg 以上

★ 空腹時血糖 110mg/dl 以上

殿くんは、次の受診は
糖尿病の検査が必要ね



殿くんは、立派な
メタボですよ!!

改善するには **食事療法**、**運動療法**が
あります。
野口病院では
有酸素運動と
レジスタンス運動を
勧めています!!

メタボ と **糖尿病** は深くつながっているの。
内臓脂肪が増えるとインスリン抵抗性が高まり、
血糖値が上昇し やすくなるのよ !

あ〜 先生 僕……
腹囲 86cm 血圧 135/90mmHg
血糖値 111mg/dl
それって……それって……
僕… **メタボ**? !



先生! 僕 チュールをやめて 運動にがんばる !!