

# あおぞら

冬号

野口病院友の会 会報誌

令和8年 1月 20日 第81号  
発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



★ 2026年 新春のお慶びを申し上げます ★

- |        |                |
|--------|----------------|
| 1. 検査科 | 高齢者と糖尿病        |
| 2. 看護科 | 冬の運動について       |
| 3. 栄養科 | 非常食 準備してありますか？ |

# ～・～・～ 高齢者と糖尿病 ～・～・～

私たちのからだは年齢を重ねると、感覚機能や運動機能、心臓や呼吸の機能などが低下してきます。膵臓から出ているインスリンの分泌も同様で、加齢とともに減少していきます。また筋肉量の低下や内臓脂肪の増加、活動量の低下などからインスリンの効果が得られにくくなり、結果として糖尿病を持つ方の割合が増加します。高齢の方が糖尿病の治療に取り組む際には、からだの特徴に合わせた目標を設定し、安全を念頭においた治療方針を決める必要があります。

## 高齢の糖尿病の方にはどんな特徴があるの？

高齢の糖尿病の方は食後の血糖が高くなる傾向にあります。また、低血糖のときであっても、発汗、動悸、手のふるえなどの低血糖症状が出現しにくくなり、糖分をとるなどの対応をしないうちに重症な低血糖になることがあります。重症の低血糖は転倒や骨折、認知症、心血管疾患の発症につながるといわれています。また、脳梗塞や虚血性心疾患、下肢末梢動脈疾患になる頻度が高く、症状が出ないこともあるので注意が必要です。



## 血圧にもコントロールの目標があるの？



血糖だけでなく、血圧にもコントロールの目標が設定されています。脳卒中や腎障害を進行しないようにするために、血圧の管理は重要です。一方で、特に後期高齢者や合併症のある患者さんでは、過度の血圧降下は良くないとされています。ご自身の血圧の目標を医師に確認し、血圧を測る習慣をつくと良いでしょう。

### 《高齢の高血圧患者の目標》

- 65～74 歳：130/80mmHg 未満
- 75 歳以上：140/90mmHg 未満（忍容性がある場合は 130/80mmHg 未満）

※ 糖尿病患者で更なる降圧が可能な場合は 130/80mmHg 未満を目指します。

# ～・～・～ 冬の運動について ～・～・～



寒い日が続くと外に出るのがおっくうになり、運動不足になりやすいですね。

しかし、冬こそ運動の効果が出やすい時期とも言われています。

冬は外気温が低いので、体温を維持するために熱産生が活発になり、基礎代謝が上昇しエネルギー消費量が自然に増えやすいからです。

運動には、体に酸素を十分に取り入れながら運動することで血液中のブドウ糖を消費し脂肪を燃焼させる**有酸素運動**と筋肉トレーニングなどの**レジスタンス運動**があります。

ウォーキングは脚だけでなくお尻や背中、腕の筋肉も使うバランスのよい有酸素運動です。

**20分続ければ約2000歩に相当、約80キロカロリーのエネルギー消費効果もあります。**

まずはウォーキングから始めてみませんか？

## ☆運動の効果

- **肥満**が解消される
- **インスリンの働き**が良くなる
- **血糖値**が下がる
- **エネルギー消費**が上がる
- **中性脂肪**が下がり、**善玉コレステロール**が増える
- **骨粗鬆症**の予防につながる
- **ストレス**が解消される



## ☆冬の運動時の注意点

- 運動をはじめる前にストレッチなど必ずウォーミングアップをする
- 血圧が高い時は無理な運動は控えましょう
- 帽子、手袋、マスクなどで防寒対策を
- 肌着は吸湿・速乾性のある素材を選びましょう。汗をかいたままにしておくと皮膚についた水分が蒸発する際に体温をうばわれその後の冷えにつながります。
- 脱水予防のため温かい飲み物で水分補給を忘れずに！

## ☆室内でもできる運動

- 家事：炊事・洗濯・掃除・窓ふき・お風呂掃除など



**15分～20分続けると約2000歩に相当する運動量に！**

- 椅子に座って足上げ運動⇒椅子に座って片足をまっすぐ伸ばす 5秒キープ 交互に5～10回繰り返す

**太ももの筋力アップに！**



☆生活リズムや体調に合わせて、無理なく続けられることが一番大切です。

糖尿病の状態により制限が必要な場合があります。運動をする際は主治医に相談してから始めましょう。

# 非常食準備してますか？

何を準備したらいいの？どのくらい必要なの？何をどれだけ準備したらよいか正直迷います。災害時は、ライフラインの復旧などに、3日から1週間ほどかかるといわれています。そのため、非常食は最低でも3日分、できれば1週間分程度を準備しておくことが推奨されています。

## 《 非常食を選ぶ時のポイント 》



### 保存期間（賞味期限）の確認

保存期間を確認し、買い替えの周期など、計画を立てて購入しましょう。一部の食品は、日頃でも食べやすい食品を選び、使いながら備蓄する「ローリングストック」を取り入れるのがおすすめです



消費した分を  
買い足す

必要なものをリスト  
アップして備える

賞味期限が近づいたら  
食べる



### 調理方法の確認

非常時には、ライフラインが使えなくなる可能性があります。ガスや電気が使えなくても準備できる非常食を用意しておきましょう。カセットコンロなども用意しておくくと便利です。

## 《 災害時に気を付けたい栄養不足 》

エネルギー源となる  
糖質・脂質

パックご飯、乾麺、インスタント麺、シリアル  
干し芋、コーンの缶詰、缶パン、ナッツ類  
レトルト食品（カレーや丼の素）など

体を作るもとになる  
たんぱく質

魚の缶詰、魚肉ソーセージ、プロテインバー  
豆乳（常温保存可能品）など

体の調子を整える  
ビタミン・ミネラル  
食物繊維

野菜ジュース、ドライフルーツ、缶詰フルーツ  
乾燥野菜、フリーズドライ野菜など  
※野菜ジュースは野菜100%のものを選びましょう  
※糖尿病の方は、ドライフルーツや缶詰フルーツは糖質が多いので控えましょう

## 《 大人1人あたり3日分の最低限必要な目安量 》

- 水 9L（2L ペットボトル 4~5 本）
- パックご飯、アルファ米 9 食
- レトルト食品 3 個
- 缶詰 3 缶
- 野菜ジュース 3 本
- 乾麺、即席麺 3 パック

糖尿病の方は、出かける時に低糖質で高たんぱくの食品、例えばプロテインバーなどをかばんに入れておくと安心ですね。水やお茶などの飲み物も忘れずに。

