

大阪市立十三市民病院 第15回糖尿病フェスタ

With 糖尿病～ともに付き合っていきましょう～

参加費 無料

開催日時：2023年11月10日(金) 14:00～16:00

開催場所：十三市民病院 1階 正面玄関付近・リハビリ室
9階 すかいルーム

〈講演Ⅰ〉 日浦糖尿病内科医師による講演会
「老化物質(AGE)と骨粗しょう症」
①14時10分～ ②15時10分～

終末糖化産物/AGEとは？

グルコース（ブドウ糖）やフルクトース（果糖）などの単糖が蛋白質・脂質・核酸などのアミノ基に非酵素的に糖化反応を起こしその際、形成・蓄積される老化物質のこと。

このAGEが細胞や臓器に蓄積することで老化を加速させ、しみ・しわ・たるみ・がん・動脈硬化・骨粗鬆症などさまざまなリスクを高くすると言われています。

骨粗鬆症とは？

骨の強度が低下してもろくなり
骨折しやすくなる病気です
予防には、バランスの良い食事と
適度な運動が効果的です



以前の糖尿病フェスタ講義の様子

〈講演2〉 西村理学療法士による講演会 「メタボと糖尿病と運動」

①14時40分～ ②15時40分～

メタボ（メタボリックシンドローム）とは？

内臓脂肪型肥満に高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの複数の病気や異常が2つ以上重なっている状態のこと。普通の肥満症に比べて、動脈硬化を起こす危険性が高いのが特徴です。飲み過ぎ・食べ過ぎ・栄養の偏り・運動不足などの生活習慣が影響すると言われています。

〈体験〉 9階スカイルーム、1階ブース

1、筋肉量体脂肪率測定（体組成計）

体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル
BMI・骨格筋量・基礎代謝率・骨量などを
専用の体重計に乗り測定できます

2、老化度チェック（AGEs測定）

上記でも説明したAGE（老化物質）が
どれくらい身体に蓄積しているかを測定します
指を入れるだけで測定でき、痛みはありません



3、骨密度測定

専用の機械に片足を乗せるだけで
骨密度を測定することが出来ます
骨密度は思春期から20歳にかけて
ピークとなり、40歳頃まで
その値が保たれ、
その後減少していきます



80%以上が「正常」
70～80%「骨量減少」
70%未満「骨粗鬆症」

4、フットケア（足の観察方法）

なぜ糖尿病になると足のケアが重要と言われるのか？

血糖値が高い状態が続くと、神経障害の他に動脈硬化などによる血流障害が起こりやすく、また細菌や水虫などの感染に対する抵抗力が低下します。神経障害があると痛みを感じにいため怪我や火傷などに気づきにくく放置しがちになると言われています

今回は、実際に足の観察方法などを看護師が説明してくれます

5、血糖測定

血糖値は、血液中のブドウ糖の濃度のこと、血液1dL中にブドウ糖が何mg含まれているかという数値で示します。指先を専用の針で穿刺し、少量の血液をセンサーに吸収させ簡易の機械で測定します



6、栄養バランスチェック（SATシステム）

食育SATシステムとは、まず、ICタグ内蔵のフードモデルを選んで実際にトレーに並べ献立を作ってください。つぎにそのトレーを高機能のセンサーボックスに乗せると瞬時に栄養価を計算し、選んだ献立の栄養価や栄養バランスなどを画面に表示してくれるシステムです



〈相談〉 ・ 薬剤師によるお薬相談

↑
糖尿病フェスタ
参加者に配布されます