



糖尿病ニュース



2022年春号 第33号 発行 DMグループ

ちょっとでも体を動かして、健康寿命を延ばしましょう！

外を歩くと、きれいな緑が溢れて気持ちのいい季節になりましたね。でも、診察室で話をしていると、コロナが心配で家から出ず座りっぱなし、テレビをみるとコロナや戦争のことで心も体も元気がなくなり血糖コントロールも悪化している方が増えていて心配しています。

健康寿命という言葉を聞いたことがありますか？「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、わが国の平均寿命、健康寿命はどちらも延びていますが、平均寿命と健康寿命の差である「不健康な期間」は男性で8~9年、女性では12~13年のままとなっています。不健康な期間を短くして健康寿命を延ばすには、認知症、脳血管・心疾患、骨折・転倒の発症・重症化を予防することが重要で、そのためには、日ごろから**活発な身体活動**を心がけることが大切です。

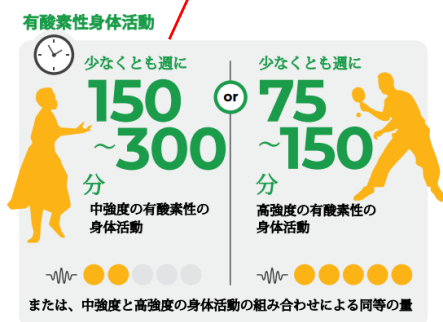
2020年WHOが公表した「身体活動・座位行動に関するガイドライン」では、世界の人々が現在より活動的であれば年間400~500万人の死亡を減らすと推測されており、以下が示されています。

・**身体活動は心身の健康に寄与する。**心臓病、2型糖尿病、がんなどの予防だけでなく**うつや不安の症状を軽減し、幸福感を高める。**・**少しの身体活動でも何もしないよりは良い。多い方がより良い。**慢性疾患をもつ成人・高齢者は**少なくとも週に150~300分の中強度（ややきついくらい）の（または、75~150分の高強度の）有酸素性の身体活動が勧められる。**・**すべての身体活動に意味がある。**日常の生活活動や家事も**身体活動**に含まれる。・**筋力強化は全ての人の健康に役立つ。**高齢者（65歳以上）は、**筋力の強化だけでなく、バランスと協調を重視した身体活動**を取り入れるべきである。・**座りすぎで不健康になる。**座りすぎは心臓病、がん、2型糖尿病のリスクを高める。・**身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、すべての人が健康効果を得られる。****ちょっとした身体活動にも意味があります。**椅子から立ち上がって健康寿命をのばしましょう！

*病状、合併症によって運動制限が必要な場合があるので種類や量は主治医と相談を！

有酸素運動+筋トレ+バランス運動を目標に！

1日当たり 25~45分



座位行動

減らそう

座りっぱなしで過ごす時間を

置き換える

どんな強度（軽強度を含む）でも良いので、身体活動を増やす



引用：月刊 糖尿病ライフ さかえ 2022年1月・2月号、WHO 身体活動・座位行動 ガイドライン

医師 村瀬 明世

【医事課からのお知らせ】

4月から診療報酬が改訂されました。

在宅自己注射管理料の算定方法が変わります。

その他いつもと同じ診察・検査でも、料金が変わる場合があります。

進行がんが増えています。健診をうけましょう。

新型コロナが流行してから3年が経ちました。

コロナ渦で健診受診を止めた方もおられるでしょう。

その結果、がんの発見がおくれ治療が困難になった方が増えています。

のぞと診療所・西淀病院では、安心して健診を受けて頂けるように

感染予防を徹底しています。今年度はぜひ健診を受けましょう。



のぞと医事課 福 碧

お知らせ



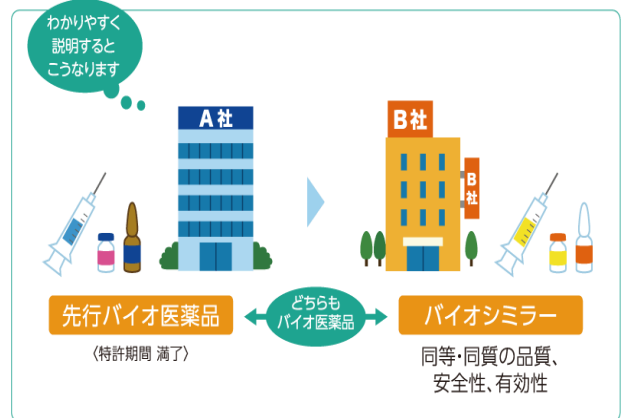
ヒューマログをお使いの患者様

「ヒューマログ」から「リスフロ」への変更があります

リスフロはヒューマログのバイオシミラーです

バイオシミラーとは？

先行バイオ医薬品（新薬）を開発した会社の特許期間が満了した後に、他の会社が先行バイオ医薬品と同等・同質の品質、安全性、有効性をもつ医薬品として製造・販売したものです。バイオシミラーは、先行バイオ医薬品より薬の価格が安く、薬剤費の負担が軽減されることがメリットです。



注) カートリッジ製剤をお使いの方は注入器の変更があります

のぞと慢性内科 看護師 金 厚子