

第 211 回葛飾高砂会：11 月患者会 東京都糖尿病協会ブロック糖尿

病教室合同開催 編集担当：加藤則子管理栄養士 校正：加藤光敏院長

2017 年 10 月 28 日土曜日 午後 12 時 30 分より同午後 14 時 30 分まで、地下集会室にて多数参加のもと開催されました。

(院長より) 本日は日本でプロサイクリングのレースが開催されるのにちなみ選手の一人が患者会に来院してご講演いただく事になりました。

プロサイクリングチームのジャスティンモリス選手は 1 型糖尿病です。日本来日は 4 回目だそうです。先ほどお話ししましたらネイティブつまり英語が母国語でない方にわかり易い英語を話すのに慣れてしていると分かりました。途中私が付け足しながらお話を伺いましょう！



(モリス氏) 葛飾というこの場所で、皆さんの前でお話できるのをたいへん楽しみにしています。とてもラッキーと思います。経験をみなさんと共有出来るのはうれしいです。

私はオーストラリアシドニー出身です。自転車という笑顔になれたものに出会えて良かった。でも 1 型糖尿病と一緒に生きるということはたいへんでもありました。10 才の時に 1 型糖尿病になり、はじめとても病状は悪く両親はとても心配しました。日本では 1 型は他の欧米諸国に比べ少ない。オーストラリアでは日本より仲間が多いです。1 型と診断受けてつらかったのは大きくなったらなりたいたいと思っていた夢になれないと思ったからです。実はジェット機のパイロットになりたかった。「ママ、僕はジェットパイロットになれる？残念だけど、と母は涙を流しながらなれないわと答えました。」ああこれで僕の人生は終わりだと思いました。10 代前半でしたがこれからの人生は糖尿病が決めるんだと思いました。

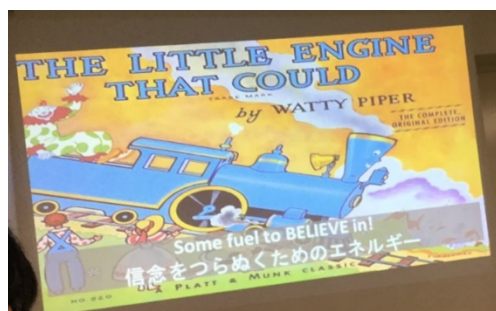
その答えは？スティーブンというオーストラリアで有名なラグビー選手が 1 型と誰かが教えてくれました。本当？1 型でも人生で成功を収めることができるの？自分の人生が開かれるような気がしました。糖尿病に人生を支配されるのではなく自分で糖尿病と生きるんだ と思いました。僕はやせっぽちだったのでラグビーは無理だし、海から離れているのでボート競技も無理でした。いじめ、からかいをスクールバスの中で受けました。そこでバスから降りて学校に歩いて行ったら先生から遅いと怒られてしまいました。僕の学校では 1 型は僕一人でした。

13 才から学校に自転車で通うようになりました。自転車で笑顔になれました。10 年間

練習を積んで2009年にプロのサイクリストになれました。今自分が楽しいことを職業にでき、5大陸を参戦しました。糖尿病の管理はしやすいところとそうでないところを経験しました。モンゴルは国は大きく、ロシアと中国の間で人が少ない。ウマの方が人より多い。モンゴルのバイクチャレンジは世界でも難しいレース。荒い道。1000kmを7日間で走る。テントでキャンプしながら自炊して、自分も臭くなりました。写真はそのときの様子です。途中雪になり体温は低下しがちでした。この過酷なモンゴリアバイクチャレンジに完走する初めての1型だった。怖いどのように糖尿病を克服するか出来るのか人がいないところとても不安でした。第一集団について行けました。4日目長い道のりを大嵐の寒い中進みました。低血糖になってしまいました。体力が落ちるのを感じました。先頭集団について行けなくなり頭がぐるぐる回り黒い点が見えました。低血糖用の非常食を食べ身体的にも精神的にも心底疲労困憊。ギブアップする法が賢明かと思いました。痛みを感じているときに勇気を奮い起こせる気持ちが必要でした。

小さい時に読んでくれた本で小さな汽車が僕はできる僕はできると思うと言い聞かせながら山を登っていくのです。自分はできると思うと。それを思いだし、「僕はできる！」と繰り返し、完走したときの順位は9位でした！！あなたが望めば叶えられる。糖尿病はチャレンジだが障害物ではない。僕の挑戦、あきらめてしまいそうになるけど心から信じていたので燃料となりました。

これは勇気の扉を開ける鍵でした。誰にでもある。あのことを思い出せばがんばれる。一人ではない。自分だけではできなかった。サポートしてくれる夢と一緒に追いかける人がいたから。幸運で、チームメイトから多大なスピリットが得られた。チームノボノディスクに入れたのは3年間プロ選手をやっていたので会社からオファーがありました。プロ選手の下部組織で選手育成コースもあり、先週は宇都宮でジャパンカップがあった。日本では最も困難でありトップ25位にチームの2人がフィニッシュしました。



小さいときになりたいと思ったパイロットですが、ダグラスは僕に「ここにいる人たちは1型糖尿病でロイヤルエアフォースの戦闘機のパイロットだ」と。1型とってできない物はなかったのです。





質疑応答 低血糖に関して：経験が蓄積さ

れている低血糖は気づきやすい。走る前に血糖値を上げておきますか？短いレースならば上げておく。長いレースならば別。時間をかけて調節していく、ベーサル（基礎）インスリンは毎日変えている。等々

（山下滋雄先生） バイク東京 52km 明日も走る予定 マラソンの TDJ に対抗して勝手にチームを作りましたが、日本糖尿病協会非公認です。運動療法として自転車はマッチしている。有酸素運動とレジスタンス運動が重要。有酸素運動を続けていると低血糖になってしまうこともある。通勤が運動療法を兼ねる。ツーキニストは肥満度が低い。ランセットと言う医学雑誌にのった。サイクリングかウォーキングの患者の BMI が低かった。心血管病や癌になりにくい。総死亡や事故など災いにかかりにくくなる。免疫力が高まる。

週 3 回予定。5 キロで 100 カロリー消費。往復 22km なので 1 日 400kcal の消費。1 日 5 時間から 7 時間モリス選手はトレーニングする。自転車活用推進法が 5 月にできた。活用を推進し活用しなければならないという法律。歩道を走るのを日本ではなされているが新橋のマッカーサー道路も歩道に自転車を通るようになっている。海外では車道の一部なので横断歩道で中断されてしまう。今後どうなるだろうか？2 年前は自転車乗り始めたばかりで自転車運動すると血糖値が上がってしまった。運動強度が高いと交感神経系が糖をあげてしまう。長く走ると血糖が下がる。心拍数も早かった。心拍数を最大心拍数で割って 220 - 年齢 それに近ければ近いほど良い。血糖は下がらないがだんだん後で下がってきた。

ツーリング例の写真解説：3 月 12 日に京急の品川から久里浜に行ってツーリング。横須賀、辻堂から江ノ島まで。低血糖夜中であって朝高血糖になったけど自転車やるからと用心してインスリンを増やさなかった。昼にインスリンを半量にしてガリガリ君タイム。カフェモカ飲んだら血糖上がってしまって。持効型インスリンのトレシーバを打ち忘れたら血糖上がった。

5 月はフェリーにのって浜金谷。千倉駅を選んだら品川に戻るまで 3 時間かかってしまった。前日のインスリンうまくいくとまるで糖尿病がなくなったみたいな完璧な血糖コントロール。濃厚びわソフト食べたらずインスリン打たなくてもそこそこしか上がらなかった。塩鯖定食でいつもよりインスリンを減らして打っても血糖が下がってしまった。推定 HbA1c は 7 から 6% に下がった。山がなくなった。

8月荒川から牛久、龍ヶ崎から霞が裏まで。牛久シャトーでビール飲んで焼き鳥日本酒飲んだら高かった。この日は120km走り通した。という山下先生の報告でした。

運動を生かす食事療法 中村みゆき管理栄養士

: エネルギーが必要。スムーズに変えるのにビタミンミネラルが必要。運動パフォーマンスを高めるためにしっかり炭水化物を含む食事が必要。脂質は20から30%。中等度の運動はたんぱく質多く無くてもいい。エネルギーを消費するのは大変。体重1キロあたり0.8gのたんぱく質があれば十分。運動の後食べ過ぎてしまう人のための対策も。朝食を食べる。朝食を食べると



甘い物を食べたい気持ちを抑えられる。食事を食べない時間が長くなるとその後食事量が増えてしまいがち。脳の反応に変調が起こる。朝食を食べると高カロリー食に対する欲求を抑えやすくなる。やせようと思って朝食を食べないのはかえって太りやすくなる。朝食を抜くと体温が上昇しにくくなり運動能力も低下し集中力が欠けてイライラしやすくなる。1日の活力を得るためにも朝食を必ず食べよう。精製された穀物を減らす。玄米や雑穀がいい。ゆっくり良くかんで食べる。レプチンが効果的に働く。20~30分かかるのでゆっくり食べることが大切。1日3回食事の30分前に水を飲むと体重減少効果ある。食後は良い。ウォーキングは楽しんで。

運動支援の進め方 ①身体活動やリスク、モチベーションの状況はどうか？減量セルフマニュアルより。普段の生活、動く傾向がない、忙しさを言い訳にせず少しでも動くことから始めるとよい。運動強度は1分間に100~120脈拍がややきつい場合、楽だなあという歩きの中にきつと感じる早さを入れると良い。有酸素運動だけでは自力で歩ける筋肉を維持できない。筋肉が落ちると認知機能も低下する。寝たきりに高齢者になると7年分の筋肉が落ちてしまう。筋トレはイキを止めない。週3回でも大丈夫。運動後に自分を評価する。

歩数計やアプリ。血圧手帳や病診連携手帳を振り返りに使うと良い。病気と運動の関係も

資料を見てください。自己管理が運動を安全に行うために必要。強めの運動後にクールダウンをしっかり取る。できれば食後に歩く。適時補食を入れる。1単位ぐらい。消化に時間がかかる物 エネルギーを使わずに疲れやすい歩き方をしていないか？姿勢は疲れやすいかどうかの指標となる。しっかり腕を振る。帰るときにうでをしっかりふるように姿勢良く歩いてみましょう。

肉は体によくないの？肉は良くないと高齢者に聞かれることがある。肉も魚も大切です。ロイシンは筋肉の合成と自らも筋肉の材料となる

たんぱく質を摂りながらビタミン B6 を一緒に食べると良い

健康で筋肉を維持するには野菜海藻を毎回入れること。

低栄養・身体機能の低下はフレイルやサルコペニア、ロコモティブシンドロームになり最後は寝たきりになる。元気で筋トレしましょう。

さかえを読む会

花島実会長

(花島) 17 ページ当院長先生の記事です。冬のお風呂にご用心 当院院長加藤光敏先生
が書いた記事です。日本温泉気候物理医学会 皆さんこんな学会があるって知ってまし
たか？この学会は今 100 以上ある学会の中でもとても古い歴史があります。炭酸泉は末梢
血管開くのです。深部体温上げるのに効果ある。安全な入浴はとか動脈硬化はとかの発表
になっています。

効用についてはご存じと思いますが安全も大切。交通事故は現在年間 4 千人の 3~4 倍風呂
場で亡くなる人がいる。水分補給が大事。今はスポーツ中も水分補給するよう指導してま
す。

入浴の際の注意点、ぬるめの温度。でもうちは 42 度と高いかな。41 度まではちょっとぬる
めかな。昔の風呂は熱かったね。動くな冷めるからと (笑)。介護を受けている人は家族に
一声かけてから。

冬は風呂蓋を半分開けて暖めてから。 集合住宅は良いが、特に寒い一軒家。首までつかる
時間はなるべく短く。100 数えるまでというより首まで温まったら胸までにしたほうが良い
よね。低血糖を起こしやすい時間の入浴を避ける。飲んだ後は肝臓から糖が出てこないの
で低血糖になりがち。自分の薬が低血糖を起こすか知っておくことも大事。ご飯前には血
糖が下がってしまうので食後の方がいい

あたふたしないようにね。シャワーは安全。だから海外での入浴の事故は少ない。交通事
故が 4000 人ぐらいだからね。階段から落ちるのも年間 5000 人。詳しくは吉田兼好の徒然
草を読んでください。あんまりやるとゆだっちゃうからね (笑)。 以上

(不許転載、患者教育転用可 加藤内科クリニック 加藤光敏、加藤則子)