



# コツコツ便り

2023

vol.5

重工記念長崎病院OLS

## 糖尿病と骨粗鬆症の関係！

糖尿病は、一言で言えば『身体が早く老化する病気』です。骨は毎日！新しく作り替えられていますが、糖尿病になると・・・新しい骨を作るのが下手になり、古い骨の「サビつき」が増加。

糖尿病患者さんの骨は「質」が悪くなって折れやすい状態です。

骨粗鬆症の診断には骨密度検査が用いられますが、糖尿病患者さんでは骨の「質」が悪くなるので、糖尿病でない人と比べて、同じ骨密度であっても骨折する危険性がより一層高くなります。特に糖尿病の合併症（目や腎臓、神経の障害など）が多い人や、血糖コントロールの悪い人でよくみられるようです。

また、糖尿病患者さんはバランス感覚や筋力が低下することもあり転びやすい状態と言えます。治療中の方はそうでない人よりも一層骨の健康に注意しましょう。

糖尿病治療食を通じてバランスの良い食事を心がけ  
適切な運動をすることで  
糖尿病と骨粗鬆症の両方の治療を行いましょう。



2023.8.15 発行

## 糖尿病に効果的【有酸素運動とレジスタンス運動】



有酸素運動【足踏み】  
その場で足ふみ  
手を交互に振る  
5分程度行う

レジスタンス運動  
【起立運動】  
座る立つ  
10回を1セット



糖尿病を改善させる運動として、有酸素運動とレジスタンス運動を交互に行う事が推奨されています。

有酸素運動は、筋肉や肝臓の糖を処理する能力が改善し、血糖値が安定します。

レジスタンス運動は、筋量の増加が糖の処理能力を改善させ、血糖コントロールに有効です。また、重力に逆らう刺激を加える訓練なので、骨に対しても骨密度が高まり相乗効果が期待できます。

## 骨の代謝を助ける栄養素を摂りましょう

### ●ビタミンD

カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高める。紫外線を適度に浴びることで皮膚でも合成される。



卵、魚類、きのこ類 など

### ●ビタミンK

カルシウムを骨に取り込み、骨を強くする。



フロッコリー、小松菜、ほうれん草、キャベツ、ニラ、わかめ納豆 など

## 骨粗鬆症治療薬(テリパラチド製剤)の注意点

テリパラチド製剤は・・・  
骨を作る働きを高め！骨の質を改善する！  
(しなやかで折れにくくする)お薬です。  
現在注射薬のみで、使用期間は2年間です。

注意点は・・・  
投与後にふらつく場合もあるため、投与後30分程度は安静が必要です。嘔気や食欲不振等が現れる場合は、医師と要相談。

テリパラチド製剤終了後は・・・  
他の薬剤で治療を継続。上昇した骨密度が急激に低下するためです。以上に注意してお薬を安全に！効果的に！使いましょう。

### 当院採用薬

〈自宅で投与可能〉

1日1回：フォルテオ

1日1回：テリパラチド

週2回：テリボンAI

〈病院で投与〉

週1回：テリボン