

骨を守って 健康に長生きする

令和3年3月

北多摩南部保健医療圏
糖尿病医療連携検討会

はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行により私たちの生活は一変しました。緊急事態宣言下では3割の人が仕事でテレワークを取り入れていました。

またほとんどの人が外食が減った一方で、運動不足を感じている人は7割以上、体重が増えている、体力が落ちていると答えた人は5割以上となっていました。

これらの生活の変化が血糖コントロールの増悪につながっている方も散見されます。糖尿病患者が非糖尿病患者と比べて新型コロナウイルスに感染しやすいことは明らかではありませんが、不十分な血糖コントロールが感染後の重症化リスクにはつながっているとされています。

それ以外にも様々な影響を及ぼしますが、その中でも今回は糖尿病患者さんに多いとされる骨折に焦点を当てて、気を付けていくべきポイントについて話を進めていきたいと思えます。

令和2年度座長

東京慈恵会医科大学附属第三病院

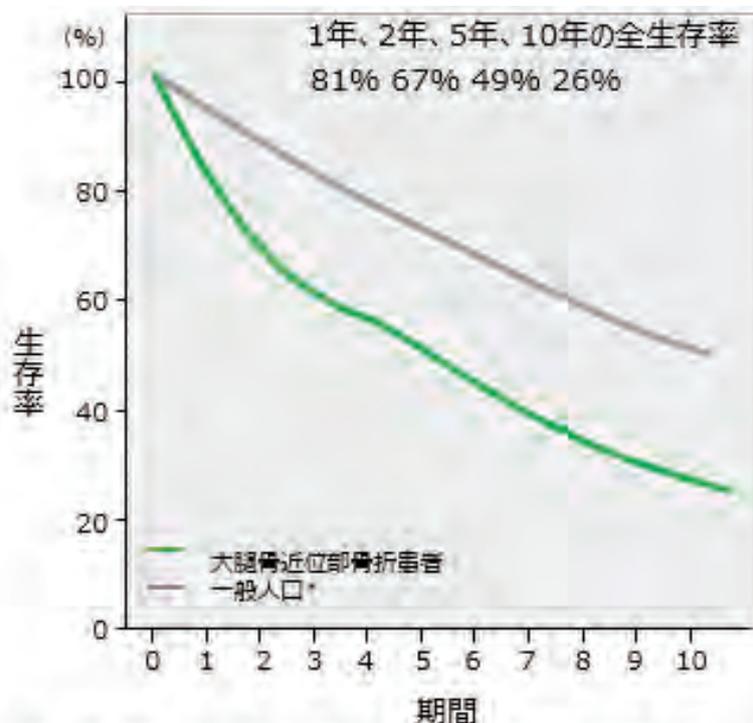
糖尿病・代謝・内分泌内科

原 興一郎

骨粗鬆症

骨粗鬆症は男性では50歳台から、女性では40歳台から増え始め、罹患すると骨折のリスクが上がります。また糖尿病患者は非糖尿病患者と比較して約2倍骨折リスクが高いと言われています。北多摩南部地域では、大腿骨近位部(太ももの付け根)骨折の患者数が2013年と比べると2025年には約1.6倍以上になるとの予想がされています。大腿骨近位部骨折はADL(日常生活動作)低下からQOL(生活の質)を大きく下げ、ひいては生存率の低下にもつながるため健康寿命を延ばすために防ぎたい疾患の一つです。

大腿骨近位部骨折後
10年生存率26%
特に早期から生存率は
低下していた



*一般人口：年齢、性別、大腿骨近位部骨折をした時期をマッチさせた集団
方法：1992年1～12月に、大腿骨近位部骨折の治療を行った50歳以上の患者753例(男性：191例、女性：562例、平均年齢：78.2歳)について生存率を調査した

Tsuboi M, et al.: J Bone Joint Surg. Br. 89(4), 461-466, 2007

骨折のリスクとなる危険因

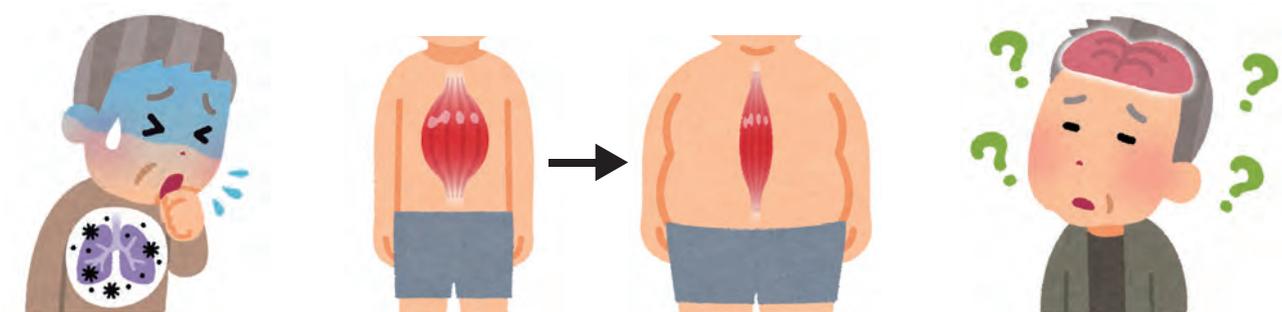
✓ 生活習慣

- 喫煙
- 過度な飲酒
- 運動不足
- 過体重・低体重



✓ 疾患

- 糖尿病
- 慢性腎臓病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- サルコペニア (加齢性筋肉減少症)
※年齢とともに筋量、筋力が衰えること
- 認知症



糖尿病の方が骨を守るため生活で気を付けるべきポイント①

✓ 良好な血糖コントロールを保つ

- 糖尿病の方は糖尿病でない方に比べて**骨密度は保たれてるか、むしろ上昇していることもあるにも関わらず骨折リスクは上昇します**。その原因は骨質の劣化(骨を作る材料が粗悪になる)と考えられています。そのため良好な血糖コントロールを保ちましょう。その際には高血糖のみならず、低血糖にも要注意です。低血糖により転倒してしまい骨折につながります。



✓ 適切なアルコール摂取

(ただし飲酒をしない方に勧めるものではありません)



ビール
(5%)

ロング缶1本
(500ml)



日本酒

1合
(180ml)



ウイスキー

ダブル1杯
(60ml)



焼酎
(25度)

グラス1/2杯
(100ml)



ワイン

グラス2杯弱
(200ml)



チューハイ
(7%)

缶1本
(350ml)

糖尿病の方が骨を守るため生活で気を付けるべきポイント②

☑ 禁 煙

☑ 適切なカフェイン摂取

- コーヒーは一日に2-3杯くらいにとどめておきましょう

☑ サルコペニアを防ぐ

- 運動をしましょう。高すぎる目標を設定しても続きません。無理ない程度、続けられる程度の運動を心がけてください。
- 具体的にはウォーキング、ジョギングといった有酸素運動、スクワット、ダンベル体操といったレジスタンス運動、片足立ちといったバランス運動を組み合わせます。また2日以上間隔をあけずに運動をしましょう。



糖尿病の方が骨を守るため生活で気を付けるべきポイント③

(続き)

- 食事は過度なエネルギー制限はせず、主菜、副菜をバランスよく。とくに蛋白質をしっかり摂りましょう。



下のサルコペニアのセルフチェックで確認してみてください

	0点	1点	2点
4.5kgの荷物の持ち運びは?	全く困難でない	いづらか困難	非常に困難できない
部屋の中の歩行は?	全く困難でない	いづらか困難	非常に困難できない
椅子やベッドからの立ち上がりは?	全く困難でない	いづらか困難	非常に困難できない
階段を10段以上登ることは?	全く困難でない	いづらか困難	非常に困難できない
この1年で何回転倒しましたか?	0回	1-3回	4回以上

上記の合計が4点以上でサルコペニア

糖尿病の啓発に関して地域で行われている事業



東京都立多摩総合医療センター
での糖尿病フェスタの様子

写真提供/辻野元祥先生
(左上、右上写真)



スカイタワー西東京での世界
糖尿病デーでのライトアップ

写真提供/株式会社田無タワー
(左下写真)