

IDEP

Interaction between **D**iet/
Exercise and **P**harmacotherapy



2017.6/17 Sat. 16:00-18:15

ハイアット リージェンシー 大阪 3F 「リージェンシーボールルーム」

Opening Remarks

稲垣 暢也 先生 京都大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 教授

講演 1

患者さんが実践しやすい食事療法とは？ 食べ方の順序による食後高血糖抑制

座長 稲垣 暢也 先生 京都大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 教授

演者 今井 佐恵子 先生 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 教授

講演 2

ちょこまか運動(ニート)の勧め ～その理論と実践～

座長 益崎 裕章 先生 琉球大学大学院医学研究科 内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座(第二内科) 教授

演者 津田 謹輔 先生 帝塚山学院大学 学長

パネルディスカッション

ScienceからPracticeへ

薬物治療の効果を引き出すための食事／運動療法の工夫、実践方法

座長 稲垣 暢也 先生 京都大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 教授

益崎 裕章 先生 琉球大学大学院医学研究科 内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座(第二内科) 教授

パネリスト 津田 謹輔 先生 帝塚山学院大学 学長

今井 佐恵子 先生 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 教授

天川 淑宏 先生 東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科

Closing Remarks

益崎 裕章 先生 琉球大学大学院医学研究科 内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座(第二内科) 教授

※講演会終了後、情報交換会を予定しております。

※本講演会は医師・薬剤師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士を対象としております。

患者さんが実践しやすい食事療法とは? 食べ方の順序による食後高血糖抑制

今井 佐恵子 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

糖尿病の食事療法は生涯にわたって継続しなければならず、行動変容をおこすことは容易ではない。筆者は糖尿病専門医である梶山静夫医師とともに、「毎食最初に野菜をよくかんで食べ、炭水化物は最後に食べることに」ポイントをのびた糖尿病の患者教育を実施している。食品の摂取順序がもたらす食後血糖値と血糖変動への影響について、臨床研究を実施したので概説する。

2型糖尿病患者を対象に、3食の試験食を野菜から摂取した日(野菜→タンパク質→炭水化物)と、炭水化物から摂取した日(炭水化物→タンパク質→野菜)の食後血糖値および血糖変動のちがいを、持続血糖測定器(CGM)を用いてクロスオーバー法により調べた。同じ栄養量の食事を摂取しても、野菜から摂取した日は炭水化物から摂取した日と比べ、食後の血糖上昇が抑制され、24時間の血糖変動幅を縮小することができた。野菜から摂取した日は食後のインスリン分泌も減少したことから、インスリンの節約効果が期待できる。さらに、この「食べる順番」を2型糖尿病患者に指導したところ、長期のHbA1c、体重、血圧、血清脂質も低下した。この指導方法は糖尿病予備群においても同様の効果がみとめられた。近年、タンパク質を炭水化物に先行して摂取することにより、インクレチンホルモンの分泌が増加し血糖上昇抑制効果が認められたことが報告されている。また、DPP-4阻害薬とタンパク質を炭水化物の前に摂取することにより、薬物の効果を増強させたという報告もある。このように、食事の工夫により薬物療法の治療効果をより高めることができる。

毎食野菜から摂取するという食事療法は、食後高血糖および血糖変動を抑制し、長期間の血糖コントロールも改善した。日常生活の中で簡単に継続できる「野菜から食べる」という食事習慣を提案したい。

ちょこまか運動(ニート)の勧め ~その理論と実践~

津田 謹輔 帝塚山学院大学

人が体を動かすことを総じて「身体活動」という。身体活動は大きく、運動と生活活動に分けることができる。運動とは、広辞苑によると体育・保健のために身体を動かすこととある。すなわちウォーキングなどからスポーツまで健康増進、体力向上、楽しみなどの意図をもっておこなうものである。生活活動は、買い物や犬の散歩など日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動である。

ニートとは、NEAT(non-exercise activity thermogenesis)のことであり生活活動といえる。便利になればなるほど人は動かずに済むようになってきた。また高齢化にとまない運動弱者が増加している。このような背景のもと、ニートの重要性が指摘されるようになってきた。わが国の健康づくりのための身体活動指針2013においては、+10(プラステン)が提案され、2017年ADAのステートメントでは座位が続いたら30分に1度は2~3分動こうと提唱された。運動指導のみならず身体活動支援を行わなければならない。

本講演では次のような項目のなかから話をしたいと考えている。

1 理論	1) 筋肉の4つの役割 2) 筋繊維は大きく2種類、糖尿病と筋繊維、加齢と筋繊維:年をとると速筋が減る 3) サルコペニア、脂肪筋
2 実践	1) 運動の効果 2) 運動の種類(有酸素運動、無酸素運動) 3) 運動の直接効果、慢性効果 4) ロコモ運動 5) 運動量の測定/METsとEX/歩数計、身体活動計 6) 運動療法と薬物療法



Access Map

ハイアット リージェンシー 大阪

〒559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北1-13-11 TEL: 06-6612-1234

JR大阪駅(梅田)から

- 無料シャトルバス
8:30~22:00の間、30分間隔で毎日運行しており、所要時間は約25分です。
JR大阪駅発: 8:30~22:00(出発時刻 毎時0分、30分)

● 地下鉄

地下鉄御堂筋線 梅田駅から本町駅へ。
本町駅にて中央線に乗り換え、コスモスクエア駅経由、
ニュートラム南港ポートタウン線 中ふ頭駅下車、徒歩約3分。

- タクシー 所要時間は約25分。

関西国際空港(KIX)から

- エアポートリムジンバス
到着ロビー3番より大阪南港行き乗車、所要時間は約50分です。
- タクシー 所要時間は約45分。

大阪国際空港(伊丹空港)から

- エアポートリムジンバスから無料シャトルバスへのお乗換え
南ターミナル14番のりば、または北ターミナル4番のりばより、
エアポートリムジンバスで大阪駅前へ。
JR大阪駅からホテルの無料シャトルバスをご利用ください。
- タクシー 所要時間は約35分。