

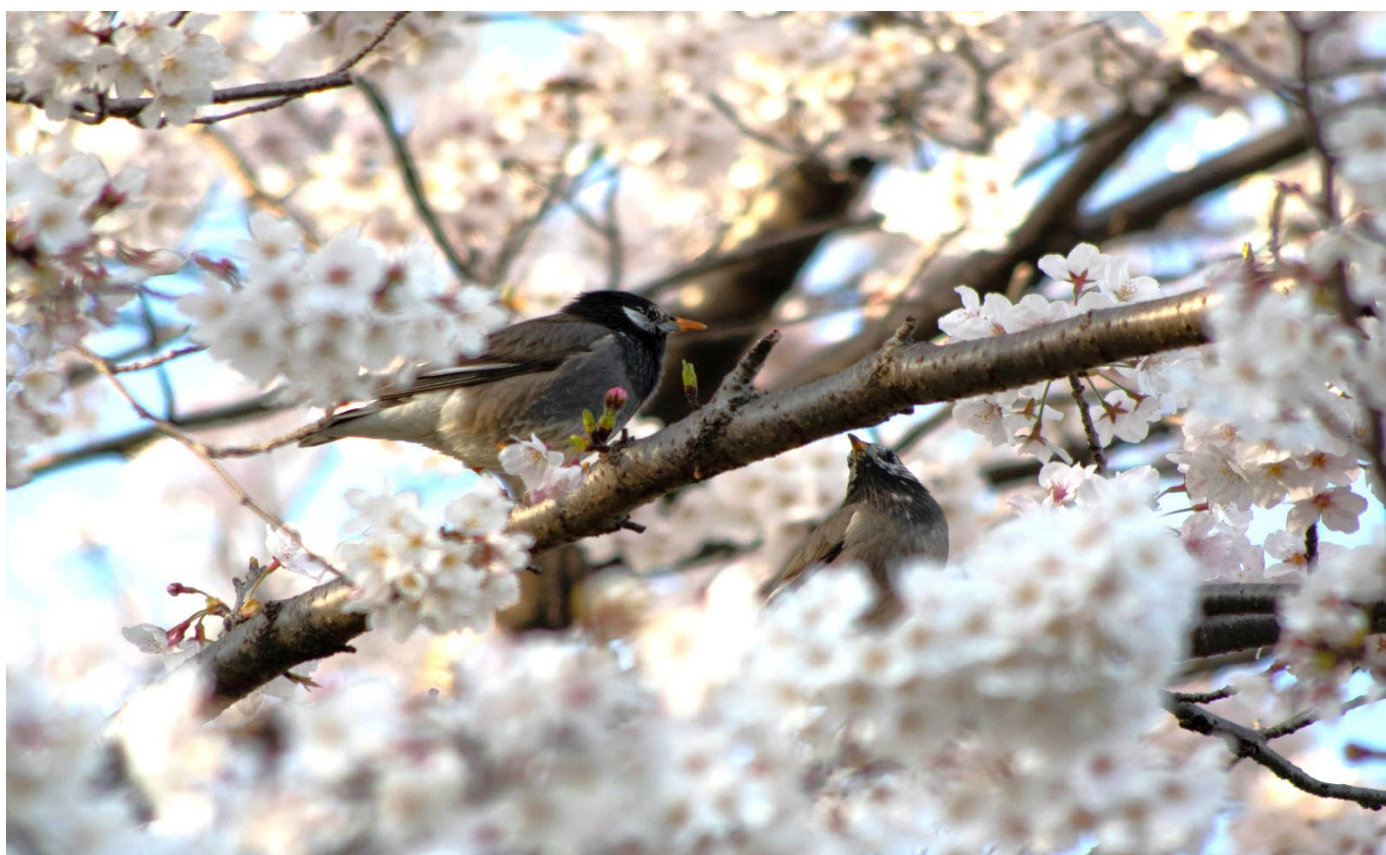
あおぞら

春 号

野口病院友の会 会報誌

令和8年 4月 20日 第82号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



桜満開 写真提供：野口仁志院長

満開の桜も終わりに近づきましたね。暖かな陽気に誘われ外出機会も増えてくる頃です。運動すると汗ばむ季節となります。外出前後の水分補給、マイボトルを持ってのお出かけ、こまめな水分摂取を心がけましょう。

1. 看 護 科
2. 栄 養 科
3. 薬 局

～意識改革しよう☆日常生活にちょい足し運動～
お酒との上手なつきあい方
血糖値を下げる飲み薬のお話

～意識改革しよう ★ 日常生活にちょい足し運動～

糖尿病の治療に運動は必然です。しかし長続きしない、わかっていてもできないと気分が落ち込むことはありませんか？ 今回は、運動に対する意識改革をご紹介します。

これならできる 心も体もリラックス間違いなし！ 活力湧く！温泉沸く！ 

★if-then プランニング（実行意図）

→「もし〇〇したら、ついでに△△する」という意味です。

日常生活の場面で自分に出来そうな、ついでに運動をちょこっと足す程度でよいのです。

もし〇〇したら

☆生活の動作に組み込みましょう

- 朝起きたら
- 椅子に座ったら
- 食後に（朝・昼・夜・間食）
- テレビCMの間に
- 歯磨き中・したら
- 薬を飲んだら
- 立ち上がったら
- トイレの後に

ついでに運動・ストレッチする



さてで if Then を継続するための意識変革のトピックスをご紹介します！！

運動以外の、普段の日常生活で消費される、エネルギーをご存じですか？

運動以外の普段の生活活動を NEAT（ニート）『非運動性（活動）熱産生』と言います。

では、普段の生活 NEAT による、カロリー消費はどのくらいでしょうか？

なんと、1日の総カロリーの約30% です！

座りっぱなしを立位や歩行に変えたり、家事や買い物、通勤、姿勢保持など日常生活で意識してみましょう。



無理のないよう数回から始めて、慣れたら少しずつ回数を増やしましょう。

1回の目安は10～30回、2～5分程度の運動やストレッチで大丈夫です。毎日続けることで筋肉量の保持・アップできます。

自分の生活習慣に合わせて、ついでに、ちょい足し運動を一つでも良いので取り入れてみませんか。

お酒との上手なつきあい方

4月上旬は移動性高気圧の影響で晴天が多く、春本番の陽気となります。一方で「花冷え」と呼ばれる一時的な寒の戻りもあり、この寒暖差が日本酒の熟成を促し、華やかな香りの「生酒」が旬を迎える時期でもあります。

お花見の席で糖質が気になる方へ、おすすめのお酒の楽しみ方を紹介します！

お花見や宴会が増えるこの時期、血糖値を気にするなら**蒸留酒**が強い味方です！

ウイスキーや焼酎、ジンなどの蒸留酒は製造過程で糖質が除かれるため、実は**糖質ゼロ**。ハイボールや水割りなら、糖質量を気にせず楽しむことができます。（糖質はありませんがカロリーはありますので飲み過ぎには注意が必要です。）

さらに血糖値スパイクを防ぐための、お酒の席でのコツを2つご紹介します。

1.「おつまみ」を味方につける：お酒を飲む前に、枝豆や冷奴などのタンパク質、またはサラダなどの食物繊維を先に食べましょう。これでアルコールの吸収も緩やかになります。

2.チェイサーを忘れない：4月上旬は意外と乾燥しています。お酒と同量の「お水」を交互に飲むことで、脱水を防ぎ、翌日の体調管理にもつながります。

次は、**おつまみに最適なお花見や宴会の強い味方、「コンビニで買える低糖質メニュー」**の具体例をご紹介します。

サラダチキン・焼き鳥（塩）：高タンパクで糖質はほぼゼロ。噛み応えもあり、満足感が高いです。

枝豆・冷奴：食物繊維や植物性タンパク質が豊富。アルコールの分解を助けるビタミンB1も含まれています。

素焼きナッツ：良質な脂質が含まれ、血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます（味付きより「素焼き」がベスト。食べ過ぎると脂質の摂りすぎになるので注意が必要です！）

厚生労働省は、2024年に公表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」において、健康リスクを抑えるための目安を示しています。

節度ある適度な飲酒量

目安は、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。

純アルコール20gの具体的な目安は以下の通りです。

- ・ビール（5度）：中瓶またはロング缶1本（500ml）
- ・日本酒：1合（180ml）
- ・ウイスキー（40度）：ダブル1杯（60ml）
- ・焼酎（25度）：グラス半分強（約100ml）



節度を守って楽しくお酒を飲みましょう！

血糖値を下げる飲み薬のお話

ツイミグとリベルサス

ツイミグ錠とリベルサス錠はどちらも近年登場したお薬です。ツイミグ錠は従来の糖尿病治療薬とは全く違った作用機序をもつ治療薬であり、リベルサス錠は2型糖尿病治療薬として承認されている世界初にして唯一のGLP-1受容体作動薬です。

今回はこの二種類のお薬の特徴を比較したいと思います。

 いずれのお薬も主治医と相談して決めましょう。	ツイミグ 	リベルサス 3種類の規格があります。 
薬効	ミトコンドリア作用薬	GLP-1 受容体作動薬
作用	インスリン分泌促進作用 ミトコンドリア機能改善 →糖代謝改善作用	インスリン分泌促進作用 食欲抑制・胃排泄遅延
用法	1日2回(朝夕) 通常1回2錠 食前食後、どちらでも可	1日1回(朝の空腹時)1錠 …120ml 以下の水で内服 服用後30分は飲食禁止
体重減少効果	ほぼなし～軽微	高い
副作用	消化器症状(嘔気、便秘、下痢等)、低血糖など	
Q	【ミトコンドリアって?】 「エネルギー工場」 赤血球を除く、ヒトのほぼ全ての真核細胞内部に存在します。 膵臓からのインスリン分泌促進作用や糖の代謝を改善する作用があります。	【GLP-1 って?】 もともと私たちの体にあるホルモンです。食事を摂ると小腸から分泌され、血糖値を下げてくれる働きがあります。 GLP-1 受容体作動薬とは、GLP-1 に似た作用をもつお薬のことです。
	【飲み忘れたら?】 飲み忘れた場合は、気がついた時に1回分を飲んでください。 ただし、次の服用時間が近い場合は1回とばして、次の服用時間に1回分を飲んでください。 絶対に2回分を一度に飲んではいけません。	【120ml 以下の水?】 リベルサスを約120mL 以下の水で飲む理由は、吸収を助ける成分(SNAC)を水で薄めず、効果を最大限に高めるためです。120mL を超える多量の水で服用すると、胃の中で成分が希釈され、吸収効率が低下(約60%に減少)する可能性があります。