

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真『恐竜化石の発掘現場』(福井県勝山市) 撮影 原めぐみ

～ようやく秋の気配が感じられてホッとしておりますが
皆さんいかがお過ごしでしょうか?～

昨年も暑くて大変でしたが、今年はさらに酷暑だったので本当に秋が待ち遠しかったですね。

これからは熱中症の心配も少ない安全なシーズンになります。
芸術や紅葉を見にお出かけするもよし、実りの秋で美味しい食べ物を探しに行くのもよし。

ウォーキングや体操などで身体を動かしてみてもいいかもしれません。
皆さんそれぞれの楽しい秋をたくさん見つけてください。

下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



『糖尿病』から 『Diabetesダイアベティス』へ

「日本糖尿病学会」と「日本糖尿病協会」は2019年に糖尿病の正しい理解を促進する活動を通じて、糖尿病であっても安心して社会生活を送り、いきいきと過ごすことができる社会形成を目指す活動「アドボカシー活動」を展開していくことを発表しました。

これまで糖尿病に対する社会的偏見は、不正確な情報や誤った認識により生じることが多く、人生を選択する重要な時に個人や社会から悪影響を受ける事もあったのではないのでしょうか。(※図1)

これからは糖尿病を正しく理解し偏見を無くしましょう!という活動です。

2023年9月には、「糖尿病」という呼称から世界の共通語である「Diabetes」ダイアベティスという呼称へ移行すると発表されました。

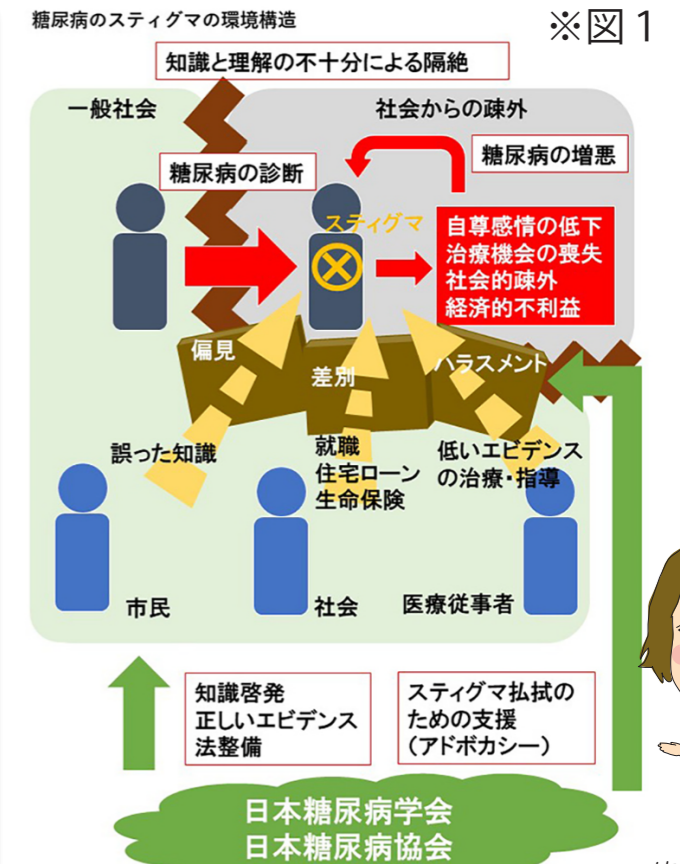
現在の医学において「糖尿病」という呼称は病態を正しく反映していないこと、また「尿」という排泄物の名前が入るとネガティブなイメージにつながる事が呼称変更の理由です。

偏見や不利益のない社会活動のために「糖尿病」ということばを見直す活動にいきいき会でも取り組んで参りますのでよろしくお願ひします。

ブルーライトアップのお知らせ

世界糖尿病dayに合わせてブルーライトアップと展示を行います。

- ◆期間◆ 10月31日～11月14日
- ◆内容◆
- ◎ブルーライトアップ(正面玄関)
- ◎展示 糖尿病とは?
- ◎展示 世界糖尿病dayとは?
- ◎展示 偏見にNO!
- ◎展示 「糖尿病」から「ダイアベティス」へ
- ◎パンフレット配布 糖尿病ってどんな病気?
(1階待合付近)



管理栄養士
梅村 尚美

変形性膝関節症と

O脚（おーきやく）の関係

今回は膝の痛みについてお話しさせていただきま
す。前回までは、筋肉の量を
保つことで、血糖値が安定
するなど筋肉と糖尿病をか
らめてお話しさせていただ
きました。今回は膝の痛
みについて、特に『変形性膝
関節症』で膝が『O脚』に
なってしまう要因やその対
策（ここで筋トレができ
ます！）について考えてい
こうと思います。

変形性膝関節症とO脚

変形性膝関節症の説明
は割愛しますが、『O脚』に
なっていると膝の内側に圧
縮力がかかって痛みが出る
ことが多い訳です。
ある教科書によると、歩

行時に踵をついた際に、健
常者でも一瞬、わずかに『O
脚』になるのですが、その後
さらに体重を掛けていく場
面になると膝はまっすぐに
復元されず。しかし、『変
形性膝関節症』の方は、踵
がついた際に『O脚』が増強
され、その後、さらに体重を
かけていく場面において健
常者のように復元されるこ
とはないようです。



股関節を外に開く筋肉

ここで、なぜ『O脚』に
なってしまうのか考えてみ
ると、
・膝自体に原因がある方

（膝が伸びきらない方）
・膝以外の他の関節に原因
がある方（腰が曲がって
いる方）
など患者さん個々でそれ
ぞれに原因があるのです
が、今回は『股関節を外に
開く筋肉』に注目してみよ
うと思います。
というのも、歩行時に最
初に踵がついて、徐々に体
重がのついていく際に、健常
者でも浮いている方の側の
骨盤がわずかに落下しま
す（写真参照）。

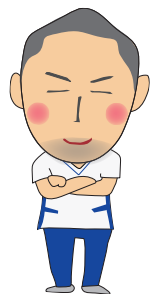


その落下が正常範囲を超
えて勢いよく落下してし
まうようになると、その勢
いは股関節を超えて膝で
体重を受け止めるように
なってしまう、『O脚』が増
強するような力が働いて
しまいます（写真参照）。



実際文献でも「股関節
を外に開く力が大きいと
変形性膝関節症の進行を
防ぐ」と言われております
ので、股関節を開く力が、
実は膝関節の保護という

理学療法士 佐々木 真



筋トレをしてみよう！

観点からも大切だとい
うことがよくわかります。
前置きが長くなってしま
いましたが、股関節を外に
開く力が弱いことで『O脚』
が助長されている方は多く
いらつしやると思うので、股
関節を開く力の鍛え方をご
紹介させていただきます。
先程も述べましたが、『O
脚』の原因は多岐にわた
りますので、この運動が効
く人、あまり効果のない人
がいると思います。それでも、
糖尿病の方にとって筋肉の
量を維持することは無駄に
はなりませんので、是非取
り組んでいただきたいと思
います。

①標準



横向きになって股関節を天
井に向かって開いていきま
す。10回を2セットとして3
日に1回程度実施します。

②簡単



①の運動が辛い方は、横向
きで股関節・膝関節を軽く
曲げた状態で、膝を天井に
向かって開きます。10回
2セットを3日に1回程
度実施します。

また機会がありましたら、
次回も膝の痛みの改善に
つながるような情報をお
伝えできればと思います。
皆さんの活動量が維持で
きることを期待します。

『化石の発掘』

ちよつとひと息

事務員 原 めぐみ

子供の夏休みに、福井県立恐竜博物館へ
行ってきました。我が家は、2回目の来館になるの
ですが、今回は発掘に挑戦しました。発掘といっ
ても体験なのでちよつとですが、家族みんなで夢中
になって発掘をしてきました。



一億年以上前の
貝と植物の化石
が付いた石

とても有意義な時間を過ごしました。



涼しくなりました

内科医師 細川 研

