

糖尿病と骨のお話し

骨折を防いで、元気に暮らしましょう

保健師 清澤 恵

糖尿病があると、実は骨がもろくなりやすく、骨折のリスクが高くなるといわれています。

「血糖値」だけでなく、「骨の健康」にも気をつけることが大切です。

なぜ骨が弱くなるの？

- ◇ 高血糖が続くと、骨のコラーゲンが変性し、しなやかさが失われる
- ◇ インスリン不足により、骨をつくる働きが弱まる
- ◇ 高血糖の持続により、腎臓の働きが弱くなるとビタミンD（骨に大切な栄養）が不足し、骨がもろくなる

骨折しやすい場所は？



特に足のつけ根の骨折は、寝たきりにつながりやすいため、注意が必要です。

骨を守るためにはどうしたらいいの？

- ① 血糖コントロールを整える
- ② 適度な運動をする

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◆11月14日前後

◆内容◆

◎ブルーライトアップ（正面玄関）

◎展示 ポスター

◎ポケットティッシュの配布など

（1階待合付近）

- ③ バランスの良い食事をとる（牛乳・小魚・大豆・魚・きのこ等）
- ④ 日光浴をする
ビタミンDを活性化させます



- ⑤ 禁煙、禁酒
- ⑥ 転倒予防の対策をする
 - ・室内の段差をなくす
 - ・すべりにくい靴を履くなど

「血糖管理」と「骨折予防」を両方行い、元気に長く暮らしたいですね。

『おすすめ紅葉スポット』ちよつとひと息

臨床検査技師 竹下 佑斗

猛暑の夏が終わり、過ごしやすい季節になりましたね。ふと周りを見渡すと山間の木々も少しずつ色付いてきています。長野県は目にも鮮やかな紅葉名所がたくさんあります。今回はおすすめしたい紅葉スポットを紹介します。

①野底山森林公園：飯田市

野底山森林公園は、飯田市街の北側、野底川流域の標高650～900mにある森林公園です。面積130haの園内には多くの樹木や遊歩道があり、散策や森林浴を楽しめます。メイン通りを少し歩いて行くとパノラマ展望台があり、飯田市街や南アルプスを眺めることができます。

紅葉の名所としても知られており、約1,000本のもみじを中心に敷地内が赤や黄色に染まります。敷地内には姫宮林間学校という趣のある木造校舎や、蛙橋と呼ばれる吊り橋など写真映えする紅葉スポットがたくさんあります。毎年11月上旬には「野底山森林公園もみじまつり」が開催され、夜間にはライトアップもあり日中は違った雰囲気を楽しむことができます。

○例年の見頃
11月上旬～中旬



②千畳敷カール（中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ）：駒ヶ根市

標高2,612mの千畳敷カールは中央アルプスの美しい景勝地で、四季折々の雄大な自然が楽しめます。千畳敷カールとは、現在から約2万年前の氷河期に形成されたカール地形（半球状の窪地）のことで、畳を1,000枚敷いた広さがあることからこのように呼ばれています。

紅葉シーズンはチングルマなど小さな高山植物の草紅葉から始まり、十ヶカマドの赤色やダケカンバの黄色、ハイマツの緑色と様々な植物が絵画のような景色を作り出します。また、千畳敷までの路線バスやロープウェイの区間の紅葉は、標高の違いで見頃の時期が異なるため、美しい景色を長く楽しむことができます。

○例年の見頃
千畳敷周辺（標高2,612m～）：9月下旬～10月上旬
ロープウェイ区間（標高1,662m～）：10月中旬～下旬
路線バス区間（標高850m～）：10月下旬～11月上旬

やっと涼しくなりました



内科医師 細川 研