

糖尿病とサルコペニア

川口市立医療センター
糖尿病内分泌内科 **谷澤 美佳**



サルコペニアとは加齢や疾病などにより筋肉量が減少し、筋力や身体機能の低下が起こることです。原因としては活動量の低下や、栄養状態の悪化などが挙げられます。

糖尿病のかたは、インスリンというホルモンの作用不足や神経の障害などにより筋肉量や筋力が低下し、サルコペニアの原因になりやすい傾向があります。

反対に、サルコペニアによる筋肉量の減少が、活動量の低下や、体内で分泌されるインスリンの働き目を減弱することで糖尿病のリスクを上昇させたりします。また、体重が減ったり筋力が落ちたりするため、糖尿病のかたはそうでないかたと比べて1.4～4倍転びやすいといわれています。

サルコペニアを予防するためには、バランスの良い食事と運動が最も効果的です。食事では、良質なタンパク質を積極的に取ることが大切です。また、魚類に多く含まれるビタミンDには筋力増強効果と骨を強くする作用があるため、ビタミンDを含む食べ物も十分に取らしましょう。運動では、筋肉に負荷をかけた動作を繰り返すスクワットなどの「レジスタンス運動」とウォーキングを中心とした「有酸素運動」を組み合わせると良いとされています。

暑い季節ではありますが、サルコペニアを防ぐために、適切な食事管理とともに、熱中症に気を付けて運動にも取り組んでみましょう。

夏の食中毒に気を付けましょう！

～7月1日から8月31日は夏期食中毒予防対策月間～

気温や湿度が高くなる梅雨から夏にかけて、細菌の増殖が活発になり「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157)」などによる食中毒が増加します。

食中毒予防の3原則

- つけない**
 - 食品を扱う前・食べる前の手洗いを徹底しましょう。
 - 包丁・まな板などの調理器具は用途別で使い分けをして二次汚染を防ぎましょう。
 - 嘔吐や下痢などの症状がある場合は調理を控えましょう。
- ふやさない**
 - 食材や調理済みの食品は適切な温度で保管しましょう。
 - 調理済みの食品はすぐに食べましょう。
 - 余った食品は速やかに冷蔵保管し、できるだけ早く食べきりましょう。
- やっつける**
 - 食材は中心部までしっかり加熱しましょう。
 - 調理器具・布巾は洗浄後、熱湯や消毒液で消毒し、よく乾燥させましょう。



生肉は要注意!

生肉には食中毒の原因となる菌やウイルスが付いていることがあります。生肉を触った箸やトングで調理済みの食品に触れないようにしましょう。



イベントスケジュール

7月 6日(土)・7日(日) →19ページ

第23回朝顔・ほおずき市
場 川口緑化センター

13日(土)～21日(日) →6ページ

SKIPシティ国際Dシネマ映画祭2019
場 SKIPシティ

20日(土) →5ページ

かわぐち環境フェスタ2019/
プラスチックスマートフェスタ
場 リサイクルプラザ

20日(土)～24日(水) →13ページ

川口市平和展
場 中央図書館、メディアセブン

8月 8日(木) →13ページ

第30回川口市青少年ピアノコンクール本選
場 リリア・音楽ホール

31日(土)・9/1日(日)

第41回たたら祭り
場 SKIPシティとその周辺



なくてはならないもの

有限会社本橋木型製作所

取締役

本橋 雅徳さん
(元郷)

1964年の東京五輪で使用された旧国立競技場の炬火台は川口鋳物を象徴する作品である。鋳物はほぼ同じ形状の「木型」で砂にくぼみをつけ、そのくぼみに高温で溶かした金属を注ぐことで作られ、マンホールや照明灯、フライトの生活を支えている。「皆さんが普段目にする鋳物製品に比べると『木型』は身近ではないかもしれませんが、鋳物作りには必要不可欠なものなんです」と教えてくれた。

木型製作の親方を父に持ち、木材の手触りと香りに囲まれながら成長。高校卒業後は父の営む製作所で腕を磨き、今では0.1mmの精度を求められる仕事もこなす。「子ども



のころから木で物を作ることが大好きで、漠然と父と同じ道を歩むと感じていました。取引先や同業者との信頼関係を第一に考え、中でも肝に銘じているのは納期を守ること。仕事の依頼が重なったときも、同業者と協力し可能な限り要望に応える。「木型の精度や設計意図のくみ取りなどももちろん大事ですが、何よりも取引先に迷惑をかけるわけにはいきません」。

平成16年には国家資格である1級木型製作技能士に合格するほどの高い技術力を身に付け、平成19年度から技能五輪全国大会の競技補佐委員を務めるなど後進の指導や技能伝承にも貢献。昨年度の「川口市産業技術・技能者顕彰」では

その卓越した技術力、木型業界への功績が認められ「川口輝き賞」を受賞した。また、同業者からの相談をきつかけに、自動車レンズの組み付け治具の製作という新分野への挑戦を始めるなど活躍の場を広げ続けている。

「世界的な不況の際など大変な時はありましたが、周囲のかたがたと協力して何とかやっていくことができました。これからも生涯木型を作り続けていきたいですね」。穏やかに語るその表情は、獲得してきた信頼への静かな自信を感じさせるものだった。(洋)