



January
2026
20号

ウエルネス

Wellness

～ 予防と健康～

巻頭言



糖尿病と認知症 糖尿病内科 医師 岡本 裕子

糖尿病がある人の約75%は60歳以上で、糖尿病と認知症は密接に関係しています。糖尿病は認知機能低下の危険因子であり、糖尿病がない人と比べてアルツハイマー型認知症は約1.5倍、脳血管性認知症は約2～2.5倍発症しやすいとされています。また、高血糖だけでなく、低血糖も認知症と悪循環を生じるため、血糖変動を小さく保つことが大切です。

なぜ糖尿病は認知症の危険因子なのか？

動脈硬化の進行	慢性炎症と酸化ストレス	アミロイドβタンパクの蓄積
高血糖により血管がダメージを受け、動脈硬化が進行します。そのため、脳の血流が悪くなり、神経細胞がダメージを受けて認知機能低下につながります。	糖尿病や肥満細胞は慢性炎症状態を引き起こし、これにより神経細胞の変性が起こります。また、高血糖による酸化ストレスは脳の機能的、および構造的異常を引き起こします。これにより認知症のリスクが上昇します。	インスリンはアルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβタンパク(Aβ)の分泌を促します。また、インスリン分解酵素と競合してAβの分解を阻害するため、Aβが過剰となり、認知症のリスクが上昇します。

認知症合併糖尿病の問題点

服薬実施率が低下したり自己注射の手技が獲得できなかったりすることで治療の質が落ち、血糖マネジメント目標の達成が困難になる可能性があります。また、食事したことを忘れて過食となるなど食事療法が困難となったり、意欲低下により運動療法が困難となったりする場合があります。



低血糖と認知症

加齢とともに低血糖は増加しますが、高齢者では発汗や動悸、手の震えなどの典型的な低血糖症状が出にくく、自覚のない低血糖(無自覚性低血糖)も少なくありません。低血糖状態は脳に必要な糖分が不足することで認知症リスクを高め、さらに、認知機能低下がブドウ糖摂取などの適切な対処を難しくし、さらに低血糖を悪化させるリスクがあります。

認知症合併糖尿病における対策/治療

定期的な通院を継続するため、早期の段階から家族と一緒に受診していただき、周囲のサポートが入りやすい環境をつくるのが大切です。また、加齢により心身の機能は低下するため、現在のセルフケア力を維持することが重要であり、認知機能が低下する前に家族や周囲(訪問看護、訪問診療、訪問薬剤師など)をセルフケアに巻き込んでおくことが理想です。薬物治療においては週1回製剤(インスリンやそのほか注射薬)の使用や内服のタイミングをなるべくそらせる(朝のみや食前のみなど)など治療を単純化することが治療の継続、血糖マネジメント目標の達成につながります。

認知症合併糖尿病は血糖マネジメントが困難になりやすく、早期から周囲のサポート体制を整え、将来を見据えた治療へ切り替えていくことが大切です。ご自身やご家族で血糖管理に不安を感じる場合は、早めに主治医や糖尿病専門医へ相談し、最適なサポート体制や治療方針について一緒に検討していきましょう。



目次 contents

1. 〈巻頭言〉「糖尿病と認知症」…………… 糖尿病内科 医師 岡本 裕子
2.3. 「睡眠について考えてみよう その2」
…………… 松岡 幸代(睡眠栄養カウンセラーオフィス クレセル 代表 管理栄養士)
4.5呼吸器内科連載⑩「アレルギーってなあに?その10 アレルギーにおける性差
～性ホルモンによらない原因究明の重要性～」
…………… 呼吸器内科 荻原 順一(元秋田大学附属病院 病院長)

6.7. 「尿検査でわかること・・・」…………… 臨床検査技師 森坂 亜希
8. 「高齢者の栄養のお話その2」…………… バプテスト老人保健施設
管理栄養士 下村 亜紀子
あとがき

睡眠について考えてみよう その2



松岡 幸代 (睡眠栄養カウンセラー、
オフィス クレセール 代表 管理栄養士)

聞き手：山田 和範 (糖尿病外来医師、近畿健康リテラシー研究会世話人)

Q 山田

質の高い睡眠を手に入れるために知っておきたいことを教えていただけますか？
まず睡眠と栄養の関係について解説してください。

A 松岡

睡眠と栄養は一見関係がなさそうですが、実は互いに深く影響し合っています。

患者さんの相談を受けていると、食事や生活環境や習慣を少し変えるだけでも眠りが改善するケースをよく経験します。

良い睡眠に欠かせないホルモン「メラトニン」や、心を落ち着かせ、またメラトニンの原料となる「セロトニン」。

これらの材料になるのが「トリプトファン」という**必須アミノ酸(たんぱく質)**です。トリプトファンを多く含む食べ物は、魚、乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)、大豆製品(納豆・豆腐・みそ)、卵、ナッツ類です。朝食でこうした食品をしっかりすると、日中にセロトニンが分泌され、夜には自然とメラトニンが作られて、眠りやすいリズムが整いやすくなります(図1)。

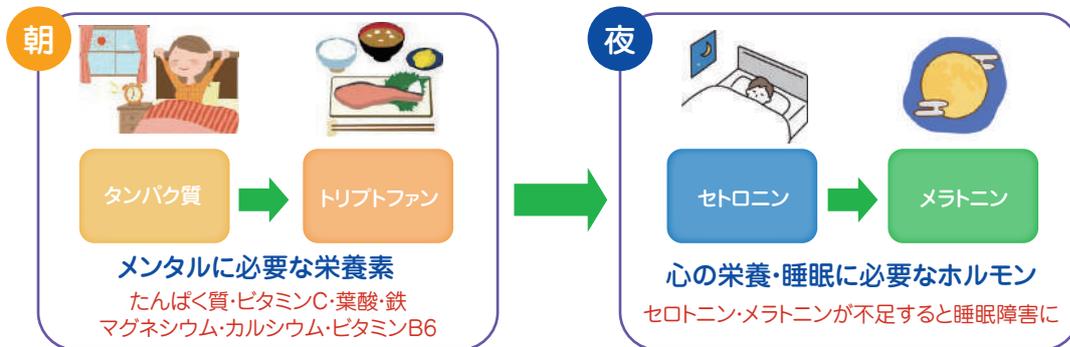


図1 朝食と睡眠の関係

「眠れない」「朝起きづらい」「夜中に目が覚める」といったお悩みのある方の食事を伺うと、朝食を欠食、パンだけ・おにぎりだけなど炭水化物に偏っていることが少なくありません。たんぱく質やビタミン・ミネラルの不足も、睡眠の質に関係しているのです。また、ビタミンB6(魚・肉・バナナなど)やマグネシウム(大豆製品・海藻・ナッツ類)は神経の働きを整え、セロトニンの材料になる眠りの準備を助ける栄養素です。これらが不足すると、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなることがあります(図2)。



図2 睡眠の質を高めるためにとりたい「セロトニン・メラトニン」を活性化する栄養素

Q 山田

わかりました。睡眠に必須のホルモンをしっかり作る食事ですね。
では次に、夜の食事の注意点やアルコールなどについても教えてください。

A 松岡

就寝前に脂っこい料理やボリュームのある食事をとると、胃腸が夜遅くまで働き続けるため、体が休息モードに切り替わりにくくなります。深部体温も下がらず、深い眠りに入りづらくなるのです。逆に、軽めの炭水化物は適度に体温を上げたあと自然に下げるため、心地よい眠気を誘うこともあります。「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」も眠りと深く関わっています。

夕食が遅くなる日は、脂質を控えめにしたり、量を少し調整してみると負担が軽くなります。午後のコーヒーや緑茶のカフェインは、夜になっても作用が残り、寝つきを妨げることがあります。夜のカフェイン飲料は控えることをお勧めします。また、アルコールは一見寝つきをよくするように感じますが、後半の眠りを浅くし、結果的に熟睡感が低くなる飲み物です。「寝酒で眠る」習慣は、実は逆効果のことが多いのです。



Q 山田

睡眠は食欲に影響しますか？

A 松岡

睡眠が不足すると、食欲を増やす「グレリン」が増え、満腹を感じる「レプチン」が減ることがわかっています。このため、睡眠不足だと甘いものや脂っこいものを選びやすくなり、体重が増えやすくなります。実際に、昼夜逆転と食欲の暴走で悩んでいた20代男性に、「1日3食（特に朝食）」「6時間以上の睡眠」を意識してもらったところ、1か月で体重が2kg減り、気分も安定したという例があります。“食べ方”と“眠り方”は、互いに影響し合っているのです。



Q 山田

睡眠の質を上げる、あるいは睡眠障害を予防するために、他に大切なことがあれば教えてください。

A 松岡

良い睡眠のためには生活環境や睡眠環境も大切です。寝る1～2時間前の入浴は、いったん体温を上げたあと自然体温が下がることで眠りに入りやすくなります。眠りやすい温度や湿度、照明、静かなことなど環境づくりも大切です。（夏は26℃以下、冬は16℃以上は快適な寝室の温度の目安。湿度は50～60%）、また就寝前のスマートフォンやパソコンの光は脳を覚醒させるため、寝る1時間前には使用しないことだけでも寝つきが良くなります。日常あまり歩く習慣のない方は、1日20分～30分の歩行を取り入れるなど適度な運動習慣も入眠を促進します。規則正しい生活も大切です。なお睡眠障害の原因として病気が隠れていることもあるので、心配な方はかかりつけ医に相談してみましょう。夜間頻尿などで睡眠が妨げられる場合はまず特別な原因がないか調べてもらうようにしましょう。



Q 山田

ありがとうございました。次回は「くすりと睡眠」について説明していただく予定です。



呼吸器内科連載①アレルギーってなあに？ その10

アレルギーにおける性差 ～性ホルモンによらない原因究明の重要性～



呼吸器内科 荻原 順一(元秋田大学附属病院 病院長)

今回は、医療において男女の差を研究する、性差医学・性差医療について、性差の視点がこれからの医療には大切で不思議なことであることをお話ししました。今回は、アレルギー、特に喘息における性差についてお話ししたいと思います。

今回で3年以上にわたる「アレルギーってなあに？」は最終となります。



喘息(アレルギー)と性ホルモンの関わりから見えてくるもの

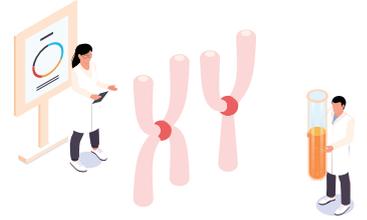
以前も紹介しましたが、アレルギーは年々増加しており、喘息も例外ではありません。喘息の罹患率の性差においては、小児期には、男児に多く、一方で、成人になると完全に逆転し、罹患率は女性で多く、さらに薬を使用しても症状がなかなかよくなる、重症喘息の患者さんも女性が圧倒的に(前回申しましたとおり、重症では4対1と)多くなることが知られています。このような喘息における男女差の原因についてはまだわかっていないことも多いのですが、この現象を説明するひとつの大きな要因として**性ホルモンの関わり**が考えられています。動物実験を使って喘息様症状を引き起こす喘息マウスを作成して研究することができるのですが、女性ホルモンをなくすために、卵管をひもで結んで縛ったのち作成した喘息マウスでは、喘息の発症が非常に起こりづらくなることが報告されています。すなわち動物実験では女性ホルモンが喘息に対して悪い影響を及ぼす可能性があることが指摘されているわけです。



しかしながら一概に説明できないのが、医学の難しさでもあり、おもしろさでもあるのですが、例えば、妊娠によって喘息の症状は悪くなる人と良くなる人が同じ程度いるのですが、女性ホルモンが非常に高くなる妊娠後期の喘息症状については、ほとんどの人の症状が良くなることが知られています。また、閉経後に喘息が悪化するこもしばしばみられ、単にホルモンだけで、喘息の性差の原因を説明することは難しそうです。このような背景から、**性ホルモン以外の性差の可能性**についても考えて研究を行っています。実際に先に述べた喘息マウスを作成して、リンパ球という免疫細胞の機能に性差があることなどを見出しているほか、最近では、重症喘息マウスを作成して、人の疫学と同様に雌のマウスでより喘息が重症化しやすいことが見出されています。今後はこのメカニズムを**ホルモンだけでなく、細胞レベルからも検討すること**で喘息の病気の新たな仕組みを見つけ出すことができればと考えています。

遺伝子多型と気管支喘息への影響

男女はそもそもXY、XXと性染色体が異なり、遺伝子レベルでの性差の可能性が模索されてきています。現在までに35以上の遺伝子多型と気管支喘息との関連が報告されており、性染色体であるX染色体にコードされているある遺伝子の一塩基多型が気管支喘息のリスクと関連することが報告されています。この遺伝子多型の喘息への影響は女性では認めず、X染色体をひとつしか持たない男性(特にアトピー型喘息)において優位であることが判明しました。



これまで3年にわたって主に免疫やアレルギーについて、そのメカニズムや不思議なことなどをお話させて頂きましたが、今回で私の担当も最後となりました。免疫学・アレルギー学は過去から現在に至るまで多くの研究がなされ、体の仕組みが飛躍的に解明されてきていますが、未だにわかっていない部分も多く、興味が尽きない領域です。今後はさらに「性差」の観点も含めて研究が行われ、免疫学・アレルギー学発展のもと病気の仕組みが明らかにされ、実際の病院での診断や治療に活かされることを期待してやみません。

拡大版 ちよっと一言 メッセージ

「創造とは逆境の中でこそある」

独学で建築学を学び東大の教授になった安藤忠夫の赤い本「連戦連敗」という本があります。その中に安藤氏がとても私淑しているニューヨークのカーン博士の話が出てきますが、カーン博士が言った言葉として紹介されています。僕は最終の講義や卒業にあたり医学部学生にこの言葉をよく話していました。

とても力強い言葉です。

前代未聞のコロナウイルスのアウトブレイクの時もこの言葉を支えに、現役の教授時代を勝るぐらいの論文を読みまくっては要約を作って病院内の情報として開示していました。またmRNAワクチンという目から鱗の新しいウイルスワクチン作成方法も、逆境の中であったからこそ展開されたのだと痛感します。

こう考えるとやはり逆境だったからこそ新しいものが発展したのだろうと思っています。

追い詰められることも人間の可能性からしたら長い目で見れば何もわるいことでもないかも、と思ったりします。

「夢見ることは真実より強い時がある」

みなさんはロバート・フルガムという人の「気がついたら火のついたベッドに寝ていた」というエッセイ集を読まれたことありますか？是非お勧めします。軽快でこころ豊かになる本です。この言葉はその本の最後のエピローグかどこかに書いてあります。

僕は医学部学生の最後の臨床講義では、この言葉を提示して学生を鼓舞しようと話していました。今教えることは今の段階での真実を非常に保守的に伝えて教育してるだけで、実は夢見る様に仕事、研究・臨床をしていくと今の真実を壊して新しい真実が見つかるかもしれないということです。

これは何も医学の世界、研究の世界だけではありません。

以前、老後はいつから、というタイトルでお話しましたが、いつになってもいつでも夢見ることはとても大事なことだと思っています。

私たち、いつでも夢を持って生きていければ、と願ってます。

それではみなさん、またお会いしましょう！ Au revoir！



尿検査でわかること…

臨床検査技師 森坂 亜希

尿検査は、身体から自然に排出される尿をサンプルとして用いることで、体内のさまざまな情報を得る手法です。血液検査に比べて簡便で負担も少なく、健康診断や外来受診の際によく行われます。腎臓や肝臓の機能を評価し、糖尿病や尿路感染症の早期発見に役立つ重要な検査です。ほかにも脱水の評価や膀胱がんの発見につながることもあります。



● 尿はどのようにして生成され、体から排出されるのでしょうか？

わたしたちは毎日食事から生命維持に必要なエネルギーを得ています。この過程でできる水分や老廃物を体外に排出する働きとして、腎臓が大きな役割を果たしています。腎臓で水分や老廃物を含んだ血液をろ過し、必要なものは、再び体に吸収され、不要なものが尿として排出されます。

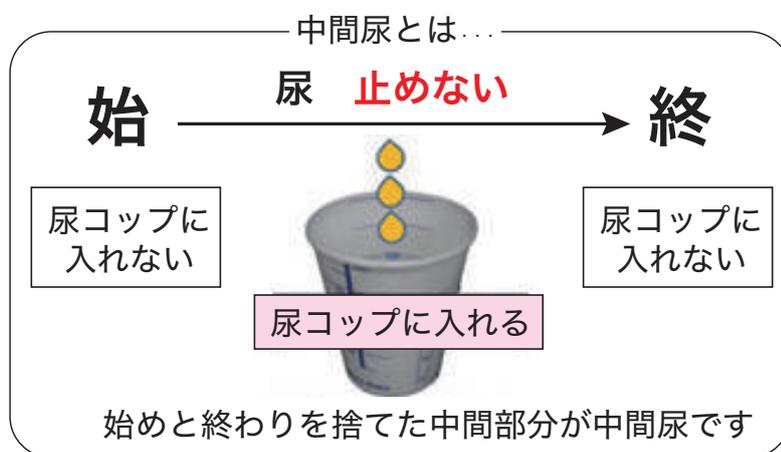
● では、どのようにして尿を採取するのでしょうか？

尿を専用コップにとっていただくだけです。

尿検査にもっとも適しているのは、早朝第一尿の中間尿です。

中間尿とは、尿が出てきた最初と最後の尿は捨てて中間部分の尿を出すものです。

尿コップには **中間尿** を入れてください



中間尿を採取する理由は、尿道口付近に付着している雑菌の混入を防ぎ、この雑菌に反応して白血球が陽性にならないようにするためです。

ただし、疾患によっては、検尿の条件が変わる場合がありますので、病院スタッフの指示に従ってください。

体調により尿検査の結果が変わることもあります。風邪や過労、無理なダイエットなどにより尿蛋白や潜血、ケトン体などの項目が異常となることもあります。体調を整えて検査に臨みましょう。ビタミンCのサプリメントやビタミンCを多く含む柑橘類などは尿検査で潜血や糖を偽陰性としてしまうことがあります。正確な検査を行うために、数日前よりこれらの食品やサプリメントは控えましょう。

また、直前の運動は、尿蛋白や潜血に影響が出ることがあります。普通通りの生活、脱水にならない程度の水分摂取を行いましょう。甘い飲み物などは、尿糖が出やすくなるため直前の摂取は禁止です。アルコールは前日から摂取を控えましょう。

● ではどのようにして検査をしていくのでしょうか？

まず尿定性検査(試験紙法)を行います。尿に蛋白や糖がおりていないか、潜血反応がないかなどを、試験紙で調べる簡易的な検査です。一般的な健診で行われます。

採取した尿に、専用テープをつけると色が変わることで判定されます。

試験紙法



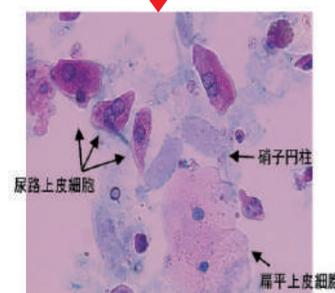
〈尿定性検査〉

検査項目	基準値	検査結果	疾患
PH	PH6.0 (弱酸性)	高い(アルカリ尿)	尿路感染症、呼吸性アルカローシス(過呼吸など)、代謝性アルカローシス(嘔吐など)
		低い(酸性尿)	代謝性・呼吸性アシドーシス(脱水・飢餓など)、痛風、糖尿病、腎炎など
尿比重	1.015~1.025	高い(濃縮尿)	ネフローゼ症候群、糖尿病、心不全、脱水症
		低い(希釈尿)	腎不全、尿崩症、利尿剤投与時
尿蛋白	陰性(-)	陽性(+)	感染症、溶血性貧血、悪性腫瘍など
			糸球体腎炎、ネフローゼ症候群、腎不全、糖尿病性腎症、尿細管壊死など 尿路感染症、尿管結石、尿路腫瘍、前立腺疾患など
尿糖	陰性(-)	陽性(+)	糖尿病、甲状腺機能亢進症、クッシング症候群、腎機能障害、 ステロイド投与時、妊娠、薬物中毒など
尿潜血	陰性(-)	陽性(+)	腎炎、膀胱炎、尿管結石、腎腫瘍、尿管腫瘍、膀胱腫瘍、前立腺がん 不適合性貧血、溶血性貧血など
ケトン体	陰性(-)	陽性(+)	糖尿病(糖尿病ケトアシドーシス)、飢餓、脱水症、下痢・嘔吐、激しい運動後など
ウロビリノーゲン	(+)/~(1+)	陰性	閉塞性黄疸、重度の肝障害など
		高	肝炎、肝硬変、肝障害、溶血性黄疸
白血球	(-)	陽性(+)	尿路系の炎症、腎盂腎炎、薬剤性腎障害、アレルギー性膀胱炎など

より詳しく検査するために顕微鏡で確認することもあります。

顕微鏡で見るとこんな画像が観察できます!

尿沈渣検査といって、提出された尿の中に入っている「赤血球」、「白血球」や、「細菌」など、実際に顕微鏡を使いながら、目で確認して判定します。人間ドックや試験紙法で異常が出た場合などで行っています。尿を遠心機にかけて、上清を廃棄し、のこった沈渣物を顕微鏡で確認します。項目としては、白血球、赤血球、細菌、扁平上皮、尿管上皮、尿路上皮が基本項目です。他にも、塩類や円柱などを数えて報告します。



〈尿沈渣検査〉

検査項目	基準値	検査結果	疾患
赤血球	1視野に5個以内	多い	腎炎、腎結石、腎腫瘍、尿管結石、尿路系の炎症、尿路腫瘍など
白血球	1視野に5個以内	多い	尿路系の炎症、腎盂腎炎、薬剤性腎障害、アレルギー性膀胱炎など
上皮細胞	1視野に少量	多い	尿道炎、膀胱炎、膀胱がん、尿道がん、尿管結石など
円柱	1視野に0個	多い	急性・慢性腎炎、腎盂腎炎、ネフローゼ症候群など
結晶成分	1視野に少量	多い	腎結石、痛風、肝障害、ネフローゼ症候群など
細菌	(-)~(+/-)	陽性	膀胱炎、腎盂腎炎、カンジダ症、クラミジアなど

他にも、細胞診といって尿の細胞を調べて、がん細胞をみつけたり、腎臓機能をしらべるために尿蛋白定量やクレアチニン定量を調べたり、尿塩分量を測定したり、ホルモンを調べたりとたくさんの検査方法があります。

健診などで、尿検査で異常があっても、体の変化に気が付かず放置する方も多いです。せっかく早期に発見できても受診しなければ病気は進行してしまいます。特に腎臓病は一度進行してしまうと改善はなかなか難しい病気です。病気が進行してしまう前に、是非病院へ早めに受診をしましょう。

高齢者の栄養のお話 その2

～栄養でフレイル予防 噛むこと・飲み込むこと～



バプテスト老人保健施設 管理栄養士 下村 亜紀子

老人保健施設では地域の高齢の方へ年4回出張講座を行っています。その中で栄養の回についてその1の続きを紹介いたします。

フレイルとは「加齢によって心身が弱まった状態」を意味しましたね。予防の3つの要素、運動・栄養・社会参加が大切です。毎日とる栄養について、バランスがとれて準備しやすいちょっと手抜きの方法を紹介いたします。買い置き食材を利用して包丁いらず、レンジで3分の手軽な一食をお試し下さい。

買い置き食材を組み合わせ、電子レンジでチン

サラダチキン サバ缶
ソーセージ **タンパク質から1品**

ミックスベジタブル
色濃い野菜を含めた食材から1品

麵つゆ、ぼん酢、ケチャップなどお好みの調味料で味付け

おすすめ! ブロッコリーツナカレー

レトルトカレーに冷凍野菜とツナをのせレンジでチン

冷凍野菜 ブロッコリー ツナ缶 レトルトカレー

おすすめ! やきとり丼

ごはんに冷凍野菜とやきとりをのせてレンジでチン

冷凍野菜 やきとり缶 ごはん バックご飯

また高齢期には生理的の老化が進み**そしゃく(噛むこと)・えんげ(飲み込むこと)**の機能が低下し障害が起きやすくなります。よく噛むことで、①**食べ物が細かくなり飲み込みやすくなる**、②**唾液がしっかり分泌され消化・吸収を助ける**、③**誤嚥の予防になる**。(誤嚥とは食べ物が誤って気管や喉の奥に入ってしまうこと) **しっかり歯で噛むことは体全体にとってとても大切**ですので、歯科への定期的受診をお勧めします。

老人保健施設では普通食に加え、咀嚼・嚥下に配慮した安全で食べやすい食事と、その方に合った椅子や机の高さ、食器をご用意しています。朝昼晩、規則正しい食事は生活リズムを整えます。また一人で食べるのではなく、皆さんと一緒に食事を囲むことが食欲に良い影響を与えています。おやつ時間も部屋から移動して食堂に集まるための大切なプログラムといえます。

資料出典:足立区フレイル予防の食事リーフレット、株式会社ヘルシーネットワーク

あとがき

あけましておめでとうございます。今年の干支は「丙午(ひのえうま)」です。

太陽のように明るく非常にエネルギッシュで情熱的な年になるといわれています。

「衝撃的感情的にならず知恵をもって行動することが運氣安定の鍵」とありますので、

個人的にはきちんと計画を立てたうえで、長年放置している屋根裏の

断捨離を実行にうつそうと考えています。おそらくびっくりするような

物や初めてみる物も出てくるでしょうが、今年こそやりとげたいです。

「うま(馬)くいく」語呂あわせに乗じて、今年1年がみなさまにとって

幸せに満ちた年でありますように!(編集事務担当 藁部)



「Wellness 予防と健康」

第5巻4号(通巻20号) 発行日 2026年1月1日

- 発行人 尼川 龍一
- 編集人 河津 晶子
- 編集事務 藁部 亜矢子 嵐津 里沙子

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

日本バプテスト病院

〒606-8273

京都市左京区北白川山ノ元町 47

TEL 075-781-5191(代)

<https://www.jbh.or.jp/>

