

糖尿病教室と懇会例会 5月も中止

*新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大予防対策の一環として、3月に引き続き、5月も開催は見合わせています。7月からは再開できる事を切望しています。皆様も引き続き感染予防に努めて下さい。

【さかえ4月号、5月号の話題から：紙上にて要点を列挙します】

*4月号から：

1) 持続グルコースモニタリング -血糖変動を把握する-

皆様が日頃実施されている静脈や指先で採血して測定する血糖値をその時点での1点測定とすると、持続血糖測定器は血糖値を線として連続表示します。連続して血糖値を測定、記録する方法をCGM(continuous glucose monitoring)と言い、近年そのための様々な機器が登場しています。CGMを活用する事により、より安全に良好な血糖値を維持できるようになってきました。

*5月号から

1) 糖尿病診療ガイドライン2019 改定のポイント -食事療法の個別化を目指して-

日本糖尿病学会では、糖尿病診療の基本的な考え方をガイドラインとして公表しており、2019年9月に、その改定新版が発表されました。今回の改定の目玉は、食事療法の個別化です。一番の変更点は、従来の標準体重という概念から目標体重という現実的な概念に変更された事です。これまでは、総エネルギー摂取量を標準体重×身体活動量として求め、その数値をもとに栄養指導が実施される事が多かったです。(標準体重=(身長m)²×22)この標準体重は、BMI=22が最も長寿(つまり健康的)という前提で考案された数値ですが、実際には、アジア人において最も長寿な人のBMIは20-25と幅がある事が分かりました。また個人差が大きい高齢者では、フレイルなどの老年症候群の予防という観点からも目標体重設定と総エネルギー摂取量を考えなくてはなりません。これらの背景をもとに、改定されたガイドラインでは、標準体重という言葉を目標体重と改めて、総エネルギー摂取量を目標体重×身体活動量としました。

さかえ本文では、この目標体重という考え方に関して詳しく解説してありますので、ぜひお読みになっておいて下さい。

*新年度に向けて

新たに懇会の理事を募集していますので自薦・他薦の程、宜しくお願ひします！

