

# STOP

# 糖尿病

糖尿病ケアチーム通信 第1号 2021.4.2発行

## 「骨粗鬆症」は糖尿病の合併症です

非糖尿病患者に比べ、1型糖尿病患者は約3～7倍、2型糖尿病患者は1.3～2.8倍、大腿骨近位部骨折のリスクが高いといわれています。糖尿病患者では、転倒のリスクが高いこと（低血糖、神経障害、目の合併症などにより）に加え、骨粗鬆症が原因で骨折しやすい状態になっていると考えられています。近年、骨粗鬆症は糖尿病との関係が報告され、糖尿病の合併症として明記されています。

### <糖尿病と骨粗鬆症の関係>

#### インスリンは、骨芽細胞の増殖を促す骨形成に欠かせないホルモン

- インスリン分泌の低下や、インスリン抵抗性の存在が骨形成を抑制し骨を弱くする
- 慢性的な酸化ストレスによる骨の脆弱化
- 不規則な食習慣、栄養の偏りによる骨質の低下
- ・・・血糖コントロールを良好に保つことが大切です！

2型糖尿病患者においては、骨密度は同じでも、「骨質」の低下により骨折のリスクが増加します。

### <骨を強くする食事とは？>

骨の強さには、骨密度と骨質の両方が関与しています。

骨の強さ = 骨密度 + 骨質

(骨質・・・骨の構造や、材質の違いなどによる骨の質)

- ★骨密度を高めるために必要な栄養素・・・カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
- ★骨質を高めるために必要な栄養素・・・ビタミンB6・B12、葉酸(ビタミンの1つ)

### <糖尿病予防にも骨質を高めるためにも重要な栄養素・・・葉酸>

葉酸が不足すると、動脈硬化が促進されやすくなります。また骨代謝においては、葉酸不足で骨質が低下するという報告があります。糖尿病、骨粗鬆症という異なる病態ではありますが、どちらも葉酸を十分に摂取するということが大切です。

葉酸を多く含む食材：ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、アスパラガス、納豆、いちご

↑名前の通り、葉物野菜や緑の野菜などに多く含まれています。  
これらは食物繊維やビタミン類も多く、病院でも多用している食材です。

### <バランスよく、自分の体にあった食事を>

糖尿病の食事療法では、特に血糖コントロールに目がいきがちですが、きちんと栄養をとって丈夫なからだを保つことも大切な管理目標です。

文責：管理栄養士 高屋