



徳島県糖尿病協会ロゴマーク 2021.1

糖尿病 やまももだより VoL.25

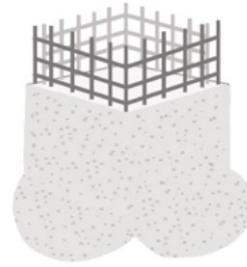
2023年12月
徳島大学病院
山桃の会
糖尿病臨床・
研究開発センター

糖尿病があると骨折のリスクが約2倍高い！

骨粗しょう症とは、骨密度及び骨質の低下により骨強度(骨の強さ)が低下し骨折しやすい状態です。骨の強さは、鉄筋のような働きをする骨質とそれを補強するコンクリートのような働きをする骨密度で構成されます(骨強度=骨質+骨密度、右図)。

高血糖は、骨質を劣化させると報告されています。2型糖尿病を持つ方でHbA1c 7.5%未満の場合は手首、脚の付け根を合わせた骨折発生率は糖尿病のない方と同じですが、HbA1c 7.5%以上では1.62倍リスクが上昇するとの報告があります。

骨粗鬆症 | 糖尿病情報センター (ncgm.go.jp)より改変



健康な骨では、骨粗も密度も、しっかりしています。



骨粗鬆症では、構造はもろくなり、密度は減って壊れやすくなります。

糖尿病患者の骨折危険因子

危険因子	条件
糖尿病期間	10年以上
ヘモグロビンA1c	7.5%以上
喫煙	あり
糖尿病治療薬	インスリン使用/ チアゾリジン薬(閉経後女性) 重症低血糖が危惧される薬剤
転倒リスク	あり
サルコペニア	あり

骨折はQOL(生活の質)や寿命にも影響あり



骨粗しょう症による骨折を起こしやすい部位

【 検査 】

- ・胸腰椎レントゲン撮影: 圧迫骨折の確認
- ・DXA(デキサ): 骨密度測定 など



<糖尿病合併症そのものが骨折のリスク>

- ・網膜症: 視力障害による転倒
 - ・神経障害: 足のしびれや違和感、痛みによる転倒けがをしやすい
 - ・腎症: 腎機能の低下が進むとカルシウムの吸収が悪くなり、骨の健康も損なわれる
- 合併症が発症・進展しないように血糖管理しましょう！

【 骨折を予防するには 】

健康的な生活習慣を心がけましょう！

骨にとって悪い生活習慣



- ・喫煙
- ・過度な飲酒、塩分、カフェイン
- ・体重減少

骨にとって良い生活習慣



- ・適切な運動
- ・適切なエネルギー
- ・十分なたんぱく質
- ・新鮮な野菜
- ★(食物繊維はカルシウム吸収を減らす可能性がある)

①食事療法:カルシウム、ビタミンDの摂取



②運動療法:筋トレ、バランス運動、散歩など

転ばないように体をきたえましょう。

体内でビタミンDをつくるために、

1日30分程度日光を浴びましょう。



【 薬による治療 】

骨粗しょう症の程度に応じた薬物治療が行われています。

- ・活性型ビタミンD薬
- ・ビスホスホネート薬

などがあります。主治医と相談しましょう。



徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」・徳島県糖尿病協会 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の友の会です。糖尿病の方やそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とより良い診療や療養支援を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌“さかえ”を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

*途中入会の場合は、上記を月割して、3月31日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAXでお送りください。
入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局
〒770-8503 徳島市蔵本町3-18-15
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589
Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が
特集・企画されています。
非常にわかりやすく書かれていて、
読みやすい1冊です。
新たな知識が増えます

歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると、歯周病になりやすく重症化しやすい。一方、歯周病は糖尿病に悪影響を及ぼす。

一糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、糖質の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。

一歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。糖尿病を治療すると、HbA1cが1%低下すると、歯周病の重症度が最大1%改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、糖尿病性呼吸器症候群、心臓病、腎臓病、歯周病、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。

お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

お口の健康セルフチェックシート

【生活習慣】	【お口の健康から】
<input type="checkbox"/> 1 歯磨きをあまりしない	<input type="checkbox"/> 1 いつもお口の中がさわやかだと感じる
<input type="checkbox"/> 2 ストレスをうまく解消していない	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引き締まっている
<input type="checkbox"/> 3 舌は白く汚れない	<input type="checkbox"/> 3 歯のぐらつきがなく、しつかりがある
<input type="checkbox"/> 4 歯垢を落とさない	<input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない
<input type="checkbox"/> 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている	<input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない
<input type="checkbox"/> 6 フロスや歯間ブラシの歯磨き剤を使っている	

(5歳以上10歳未満の人)
これからの長い生活習慣で過ごしましょう。
(7歳未満の子供は)
一つでもお守りしましょう。
(10歳以上20歳未満の人)
すべて生活習慣を改善しましょう。

全ての項目に○がつかない場合は、お口の中に問題があります。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、定期的に歯科を受診しましょう!