

# スマイル Smile

みづかる  
つながらる  
ゆたかになる  
.....

Vol. 53  
2026  
夏号



Interview <5>にスパイス

## 誰にでも起こりうる身近な病「糖尿病」 日頃から取り入れたい 予防法とは

連載！入門

“知る”を楽しもう！編 第6回

# 誰にでも起こりうる身近な病「糖尿病」 日頃から取り入れたい予防法とは

「糖尿病」という言葉を聞いたことはあっても、自分には関係ないと思っている人は少なくないかもしれません。実は糖尿病は、誰にでも関わる身近な病気なのです。今回は、東北文化学園大学医療福祉学部助教のけんみょう 劔明佳代子先生に、糖尿病予防のために日常で意識したい、食事や運動習慣について伺いました。

## 糖尿病は、年齢・性別問わず注意したい病気

### —はじめに、糖尿病とはどのような病気でしょうか。

糖尿病というのは、血の中の糖分「血糖」が増える病です。糖尿病は主に1型と2型があり、日本ではおよそ95%が2型の糖尿病です。

どうして血糖が高くなるかというと、ご飯を食べるとインスリンという血糖を下げるホルモンが出ます。そのインスリンはどのような働きかというと、例えばこの部屋（インタビュールーム）を細胞だとしましょう。部屋の外にある廊下が血液が流れている血管だとします。私たちがご飯を食べて血液の中に糖分がたくさんある状態になると、インスリンが部屋のドアを開けて必要なところに糖を導く働きをしてくれます。そうすると血の中の糖分が各細胞のところ、主には筋肉に取り込まれて血糖値が下がるという仕組みです。

### —近年、糖尿病予防啓発をよく耳にしますが、その理由は。

単純に糖尿病の方が増加しているというのが主な理由です。糖尿病の合併症を知る言葉として「し・め・じ」という語呂合わせがあります。「し」は神経障害が起こります。その後が「め」で目の網膜症が起こります。最後が「じ」で、腎臓に障害が起こります。実際の治療を受けている患者数は552万人にもものぼります。予備群を含めると6人に1人になると言われており、予防が大切な病気です。

東北文化学園大学  
医療福祉学部 リハビリテーション学科  
理学療法学専攻 助教  
劔明 佳代子（けんみょう かよこ）

宮城県出身。東北文化学園大学大学院健康社会システム研究科健康福祉専攻博士前期課程修了。修士（健康福祉）。理学療法士の臨床実習・教育に関わる研究と腎臓リハビリテーションに関する研究の傍ら、理学療法士として患者と向き合っている。趣味は旅行とおいしいもの巡り。

### —若い世代にも関係することなのですか。

糖尿病は生活習慣の乱れや筋肉量の減少などとも関係する病気なので、若い頃から関係してきます。特に女性がダイエットで痩せても筋肉量まで減ってしまうと、糖尿病のリスクにもつながるんです。筋肉量がしっかりあればいいのですが、筋肉量が少なくて細身だと、同じ食事を摂っても血糖値が上がりやすくなるので、痩せすぎの女性も注意が必要だと思います。

## 特別な道具は不要、日々の心がけが予防に

### —誰にでも起こりうるというのは怖い病気だと思いました。日常ではどのように気をつけたいのでしょうか。

予防としては、バランスのいい食事と適度な運動です。食事でも脂肪やカロリーを摂りすぎると、余った分が脂肪になり、自分の体の中に溜まっていってしまいます。体に脂肪がたくさんあるとインスリンが効きにくくなります。先に説明した、ドアを開けるといこともだんだん機能しにくくなるので、インスリンがたくさんないと細胞に取り込むことが難しくなるということが起きてきます。

あとは食べる順番も注意が必要です。糖質、炭水化物を先に入れてしまうと血糖値がドーンと上がってしまい、インスリンも大量に分泌されます。一方、お野菜とか食物繊維の多いものを最初に食べると血糖値の上昇が緩やかになるので、インスリンも抑えられることがわかってきました。先ほど筋肉量の話をしました。分泌されたインスリンのおよそ75%は筋肉で取り込んでいます。食事をして上がった分の血糖値を下げるために筋肉に取り込んでいくということですね。この点で食後30分から1時間後に軽い運動をすることも有効です。

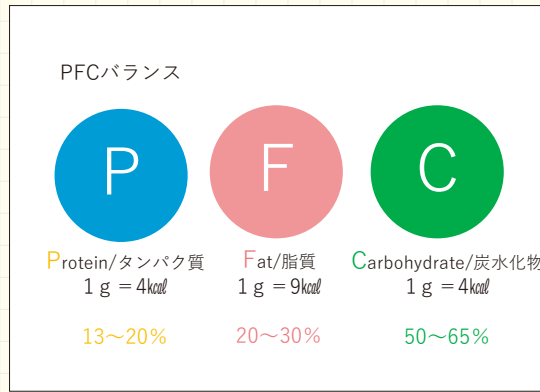
### —だから筋肉量の少ない痩せ方は注意という意味ですか。

極端なダイエットで筋肉量が減ると脂肪が増えてしまいます。また、更年期になるとホルモンの関係で脂肪が増えてしまいやすいのと、高齢の方はどうしても筋肉量が減ってしまいがちなので注意は必要ですね。他にも、睡眠不足になると脳の食欲の中枢に乱れが生じて過食につながりやすいので、生活リズム



肥満や筋肉量の低下があると糖尿病をはじめ様々な疾患につながるリスクがある。

出典：伊藤裕：メタボリックドミノとは—生活習慣病の新しい捉え方—、日本臨床 61：1837-1843、2003。（一部改変）



カロリーだけでなく、バランスの意識も大切。PFC バランスがいいと満腹感があり、血糖値が安定しやすい。

出典：厚生労働省：日本人の食事の摂取基準 2025 年版。（一部改変）

の病気に介入することが多いです。私は今、糖尿病からくる腎臓の障害で透析をされている方の運動療法を行っています。

## ——理学療法士を目指したきっかけは。

学生の頃、祖母が脳卒中でリハビリをしていたのを見て、理学療法士さんっていい仕事だな、面白そうだなと思ったのがきっかけでした。脳卒中

ムにも気をつけたいところです。

## ——食事面で気をつけることはなんですか。

「PFC バランス」といって、タンパク質、脂質、炭水化物といった三大栄養素のバランスが大切です。たんぱく質が20%、脂質が20~30%、残りをご飯などの炭水化物でバランスよく摂取するのが重要ですね。

## ——次に運動について。なかなか続かず困っています。

糖尿病予防という観点では、理想としては週2、3回、1週間で150分できると高い予防効果を期待できることもわかっています。こまめな運動が理想ですが、忙しくて時間が取れない方もいると思います。その場合は、私もよくやっていますが、歯磨きしながらスクワットとか、料理しながらかかとをあげるとか、ちょっとしたスキマ時間に筋トレを加えるだけでも予防としては効果を期待できると思います。

通勤ならひと駅分歩いてみるとか遠回りしてみるというのも有酸素運動としていいですね。筋トレと有酸素運動を組み合わせるのが一番いいです。また、高齢者など、なかなか外出の機会がない場合は、掃除などの家事で、できるだけ座っている時間を減らすというのがおすすめです。

## ——運動が糖尿病予防につながるのなぜですか。

カロリーを消費することで、余分なカロリーを体に取り込むのを防ぎます。また、筋肉が増えることで基礎代謝、安静時に消費できるカロリーが増えるということですね。さらに筋肉があることでインスリンが効きやすくなります。

## 患者さんがいる限り、常に自分の最善を

## ——鈿明先生は理学療法士の傍ら、大学で教職に就いていらっしゃいます。理学療法士と糖尿病に関連性はあるのですか。

理学療法士は病気やけがで障害を負った方などに対して、立つ、歩く、起きるといった基礎的な動作の獲得や回復を支援するのが主な役割です。糖尿病になると血管にストレスがかかり、心臓病や脳卒中のリスクも高くなります。そういった血管

やいろいろな病気の原因をたどると、やはり糖尿病がある方が多いんです。そして進行してくるとさまざまな病気の引き金になります。透析に関わって6年ほどになるのですが、患者さんと接する中で、特にお若い方などは「予防できた部分もあったのでは」と思うことがあります。理学療法士として、病気になる前からもう少し関わることができれば、透析になる方も減らすことができるのかな、皆さん健康的に生きるように関わることもできるのかなと思い、今に至っています。

## ——最後に何か読者にメッセージはありますか。

糖尿病は自覚症状がないので、イメージがつきにくく「糖尿病対策するぞ」とはならないと思うんです。しかし普段の生活や運動を頑張っていくとしっかりと対策になるので、ぜひ今日からちょっと意識を向けてもらいたいと思います。糖尿病は進行するとお薬や通院で、現実的にお金がかかります。生活にも負担がかかってきますので、ジムなどでお金をかけなくても手軽に始められる日頃の取り組みに、意識を向けていただけたらいいのかなと思います。糖尿病予防だけではなく、血流をよくすることで血管を柔らかくするとか、他の病気の予防にもなるのでぜひやってみていただきたいです。

## ——日常のヒントになる貴重なお話ありがとうございました！





# 胃検診の バリウム検査と 胃部内視鏡検査の比較

## バリウム検査

## 胃部内視鏡検査

### 検査方法の違いについて

胃を膨らませるために発泡剤を服用し、バリウムを飲みます。

体を回転させるなどしてバリウムを胃の壁に付着させ、X線を用いて様々な体勢で胃を撮影します。

口または鼻から小型カメラ付きのチューブを挿入し、胃の内部を直接モニタで観察します。



バリウム+発泡剤



胃内視鏡  
先端外径5.4mm、軟性部外径5.8mmの  
ものを使用しています。

## バリウム検査

## 胃部内視鏡検査

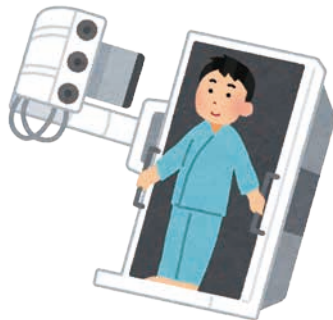
### 検査所要時間 ※お着替え等の時間は含めておりません。

5～10分程度

10～15分程度

### 特徴

- ① 胃全体の形や位置を把握しやすく、スキルス胃癌等の検出に有効。
- ② 検査時間が比較的短い。
- ③ 放射線被ばくがある。



- ① 早期胃癌など、わずかな色の変化や微小な病変を発見しやすい。
- ② 食道や十二指腸も詳細に観察できる。
- ③ チューブ挿入時に嘔吐反射が起こりやすい。



### よく見つかる病気

共通して胃がん、粘膜下腫瘍、ポリープ、潰瘍、胃炎、食道疾患、十二指腸疾患等が発見されることがありますが、各検査で発見される病変の特徴（得意分野）は以下の通りです。

胃全体もしくは一部が変形する疾患（スキルス胃癌など）の検出に有効。

早期の胃癌（粘膜の微妙な変化）の検出に有効。

食道や十二指腸に関してもバリウム検査より観察に適しているため、食道病変、十二指腸病変の検出にも有効。

## 旬の野菜で

# 夏のお手軽レシピ



暑い夏は、体がだるい、食欲がないなど、夏バテで体調を崩しやすい季節です。そんな時こそ、栄養バランスの良い食事を摂り、体調を整えましょう♪

### 旬の野菜を使って♪

## アスパラともやしの焼きそば風炒め

1人分 エネルギー 70 kcal 食塩相当量 0.8 g

### 材料 (2人分)

もやし……………1袋 (200g)  
アスパラ……………3本 (60g)  
かつお節……………小分け1パック (2g)  
中濃ソース……………大さじ1と1/3  
サラダ油……………大さじ1/2

★お好みで青のりや紅ショウガをトッピングしてもOK!

### 作り方

- ①アスパラは根本のかたい部分を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れてさっと炒める。
- ③色が鮮やかになったら、もやしを加えて軽く炒め、中濃ソースとかつお節を加えて炒め合わせる。



アスパラのうま味とシャキシャキ感が引き立つ一品。かつお節は風味が消えないよう、最後に加えるのがポイントです。



### 焼いてうま味をギュッと凝縮!

## 夏野菜の焼き浸し

1人分 エネルギー 63 kcal 食塩相当量 0.7 g

### 材料 (2人分)

なす……………1本 (100g)  
ピーマン……………1個 (30g)  
ごま油……………大さじ1/4  
A { ぼん酢しょうゆ……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2

### 作り方

- ①なすは縦10等分に切り、塩水にさらす。ピーマンは種を取り、縦8等分に切る。
- ②なすとピーマン全体にごま油をからめる。
- ③魚焼きグリル又はオーブントースターを熱し、アルミホイルをしいて②を並べて少し焼き色がつくまで7分ほど焼く。
- ④熱いうちに③にAを加えてなじませ、10分ほどおいたら完成♪



ごま油をからめると乾燥することなく焼きあがり、風味もup!



# 連載！まるまる入門



## “知る”を楽しもう！編

### 第6回

### 大人も学べる科学館で不思議体験！（下）

2025年4月に全館展示リニューアルを果たした、HOKUSHU 仙台市科学館。後編では、科学館指導主事の丹野一輝さんに、展示装置を動かしながら化学や物理を体験できる4階のみどころと、7月18日から開催の「深宇宙展」の注目ポイントを教えていただきました！

#### これほど実物標本が揃うのは超貴重な周期表！ テレビで人気の、鳥人間コンテスト優勝機展示も！

4階は、宮城県の自然、地層や動植物の紹介から、奥に進むにつれて化学、物理の現象や法則を実際に展示装置を動かしながら体験できるフロアとなっています。

仙台の自然や化石、骨格標本などの展示もあり、宮城県の昔の環境を知ることができます。南三陸町や気仙沼市で発見された生物の化石や仙台市の岩切で見つかったサメの化石のレプリカもみどころです。化学の展示では、匂いの成分からどのように香水が作られるのかという調香体験ができる香りファクトリーや、元素が火のエネルギーをもらうことでどのような色を発するのかという化学反応を実際に自分で操作しながら体験できる装置があります。私のイチオシは、仙台市科学館が可能な限り実物標本を集めた周期表です。保存が難しいものやレアアースも展示していて、ここまで揃っているのは全国でも珍しいです。その中のひとつ、ナトリウムは水や空気と触れると火柱が上がるので、灯油に入れて展示しています。また、エスカレーターを登って4階へ行くと、鳥人間コンテストの強豪と言われる東北大学学友会人力飛行部「ウィンドノーツ」の優勝機体を展示しています。機体にはカーボンなどが使われ、総重量わずか30kg程度と軽量化されています。また、翼の構造なども確認できる展示となっています。毎年9月には試乗展示するイベントも開催しているのでも足を運んでみてください。



全国でもここまで実物標本が揃うのは珍しいという周期表



東北大学 Windnauts の鳥人間コンテスト優勝機！素材の重さを比較できる展示も

構国立天文台（NAOJ）、東京大学など各機関の協力により、地球から200万キロ以上離れた宇宙である「深宇宙」への旅を再現するべく、最新の宇宙探査技術が大集結！

みどころは全部で6つあります。1つ目は、半世紀ぶりの有人月面探査「アルテミス計画」の関連展示です。宇宙飛行士が車内で1か月生活しながら探査を行える、次世代の月面探査車「有人と圧ローバー」の実物大模型を、東北で初公開します！

2つ目は、世界で初めて小惑星の粒子を持ち帰った「はやぶさ」と、水を発見した「はやぶさ2」が持ち帰った貴重な粒子の実物を観察することができます。

さらにみどころ3つ目は、日本の最新基幹ロケット「H3ロケット」の先端部を実物大模型で再現！4つ目は火星探査の成果や雄大な火星の風景を映像で体験できる「火星ツアー」と、この特別展限定の360度シアターの大迫力映像でお楽しみいただける「深宇宙ツアー」。

そしてみどころ5つ目は、メディアでおなじみの前澤友作さんが実際に搭乗した「ソユーズ宇宙船（実機）」の特別展示です。前澤さんが地球帰還時に使用したソユーズ宇宙船、大気圏再突入時にできた焦げ跡をぜひ確認してみてください。

最後6つ目は、仙台市天文台との連携企画として、深宇宙展の連携投映を仙台市天文台プラネタリウムで行います。ぜひ仙台市天文台へも足を運んでみてください。



次世代の月面探査車「有人と圧ローバー」の実物大模型（東京会場にて）



#### 7、8月イベント紹介 未知の宇宙を、見に行こう！ 特別展「深宇宙展」7月18日より開催！

この夏の特別展として、宇宙を題材とした「深宇宙展—人類はどこへ向かうのか—」を7月18日～8月30日に開催します。宇宙航空研究開発機構（JAXA）や自然科学研究機



ご案内くださった丹野さん

HOKUSHU 仙台市科学館  
HOKUSHU Sendai City Science Museum

仙台市青葉区原森公園4番1号  
TEL: 022-276-2201  
https://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/  
【公式X】 https://x.com/SendaiKagakukan

## TOPIC 1

### 令和8年度第一回理事会

と き：令和8年6月1日(月)  
 ところ：ホテルメトロポリタン仙台  
 「令和7年度事業報告書」「令和7年度決算書類」  
 「公益目的支出計画実施報告書」等について、原案  
 どおり承認されました。

## TOPIC 2

### 令和8年度第一回評議員会

と き：令和8年6月22日(月)  
 ところ：ホテルメトロポリタン仙台  
 「令和7年度決算書類」等について、原案どおり  
 承認されました。

## TOPIC 3

### 胃部X線デジタル検診車M-6号車 X線装置載せ替え整備

この度、公益財団法人JKAによる2025年度競輪公益資金の補助を受けて、検診車搭載の胃部X線装置を最新型へ載せ替え整備を行いました。

今まで以上に検査画像の高画質化と被ばく量の低減化を実現し、併せて画像処理の速度も向上した事により短時間でより多くの方々の受診が可能となっております。また、従来装置と比べてコンパクトな形状で検診車内の待合室を拡張でき、広いスペースで安心して検査をお待ちいただけます。

当協会では、今後もより効率的かつ安全に県民の皆様の疾病予防及び疾病の早期発見に努めてまいります。



検査機器



放射線区域入口



助手席後側面

JKA Social Action  
競輪とオートレースの補助事業



## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)  
 FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
 FAX 総務部 022-343-7083  
 仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他  
お問い合わせはこちら

0570-010-955  
 仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

