

# Diet Exercise Medicine DxM

AUGUST 2016

Vol. 13

## Contents

### Lecture note ..... 02

#### 糖尿病と睡眠

京都大学大学院 医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 教授 稲垣 暢也

#### 特別解説

富山大学大学院 医学薬学研究部 病態制御薬理学 教授 笹岡 利安

### 他科が気にする糖尿病 ..... 06

#### — 呼吸管理・睡眠時無呼吸外来 —

京都大学大学院 医学研究科 呼吸管理睡眠制御学講座 特定教授 陳 和夫

### 糖尿病治療薬と一緒に使われる薬のキホン ..... 08

#### — 睡眠薬 —

日本大学医学部 精神医学系 主任教授 内山 真

#### 薬剤師の視点から

北里大学病院 薬剤部 部長 厚田 幸一郎

### 食べ物食べ方紹介所 ..... 10

#### よく噛むとどんなメリットがありますか？

京都大学医学部附属病院 疾患栄養治療部 副部長 幣 憲一郎

### セルフケアサポーター ..... 12

#### SMBGを活用しよう(前編)

京都大学大学院 医学研究科 人間健康科学系専攻 西村 亜希子

### 暮らしに運動を取り入れる ..... 14

#### ラジオ体操のねらいと効用

太田西ノ内病院 総合リハビリテーションセンター運動指導科 科長 星野 武彦

### 4枚 de 重要論文 ..... 15

20歳の時より5kg以上太ると糖尿病のリスクが約2.5倍

### Ticket to Walking ..... 16

第3回 甲府駅→藤村記念館→喜久乃湯温泉

### ワンポイント入門指導 ..... 17

第13回 糖尿病腎症の進行を防ぐには？

ISBN978-4-901694-82-7

C3047 ¥800E

JCOPY

<社>出版者著作権管理機構委託出版物  
本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、(社)出版者著作権管理機構(電話03-3513-6969、FAX 03-3513-6979、e-mail: info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。



9 784901 694827



1 923047 008008

#### 編集委員長

京都大学大学院 医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 稲垣 暢也

#### 編集委員 (50音順)

日本大学医学部 内科学系 糖尿病代謝内科学分野 石原 寿光

京都大学大学院 医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 矢部 大介

順天堂大学大学院 医学研究科 代謝内分泌内科学 綿田 裕孝

#### アンケートで回答のお願い

本誌を読まれたご感想はいかがでしたか。  
綴じ込みのアンケートハガキに記入してご返送いただいた方の中から、抽選で6名の方に編集委員長稲垣暢也先生おススメの「ステンレスボトル」をプレゼントいたします。

皆様のお声をお待ちしています。

(2016年10月末日消印有効。  
なおアンケートの回答はいつでも受け付けております。)



第11号の読者プレゼント「ショップ限定 今治タオルセット」当選者 H.K.さん(東京都)、Y.Y.さん(福岡県)、H.E.さん(神奈川県)

#### 編集後記

本号の『DxM』は睡眠がテーマです。24時間型社会となり夜間も活動することが当たり前となりましたが、「健康はよい睡眠から」ということを改めて感じました。また、本号ではラジオ体操の効用について書かれていますが、そういえば、子どもの頃、夏休みに早起きしてラジオ体操に参加したのを思い出します。「早寝早起きしてラジオ体操」といった生活からは程遠い毎日を送っていますが、せめて少しでも規則正しい生活を送りたいものです。

(N.I. 記)

## Lecture note 糖尿病と睡眠

