

新ひだか町立病院コラム

Vol. 7



糖尿病はとても怖い病です。

食欲の秋が到来し、肌寒くなるこの季節。暴飲暴食や運動不足に気をつけたいところですが、ステイホーム期間が長く、生活習慣に乱れを生じてはいませんか？

今回は、生活習慣病でもある、「糖尿病」という特定疾患について取り上げます。

人は誰でも食事をすると一時的に血糖値が高くなりますが、「インスリン」というホルモンがすい臓から分泌されることで、時間とともに正常値に戻ります。

ところが、このインスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンが分泌されても上手く働かなくなったりすると、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが「糖尿病」です。血糖値が高くても、初期の頃は自覚症状がほとんどないため、糖尿病に気付かないことが多くありますが、放っておくと動脈硬化により起こる「脳卒中」「心筋梗塞」「足の壊疽^{えそ}」や「失明」「腎臓機能低下」などの合併症を引き起こすこともあります。

そのためにも日ごろから血糖値をコントロールすることや、病気と向かい合う必要があります。

入院教育プログラム

町立静内病院には、看護師と管理栄養士にそれぞれ「糖尿病療養指導士」の資格を持つ職員がいます。

糖尿病の治療は薬物・食事・運動療法です。食事・運動療法は自己管理が重要ですので、入院プログラムは一人一人の患者様に合わせた内容を考え、退院後も継続できることを目指しています。



院長のつぶやき

院長の小松です。現在、日本には950万人の糖尿病患者さんがいると言われていますが、糖尿病の可能性を否定できない“予備群”も含めると、2,050万人にのぼると推定され、その数は15年で1.5倍にも増加しています。しかし、“国民病”と言えるほど多い病気にも関わらず、糖尿病が疑われる人の4割近くは、ほとんど治療を受けていません。というのも、糖尿病の初期には自覚症状がほとんどないため、治療せずにそのまま放置している人が多いのです。ここでクイズです。

-*-* 第1問 糖尿病の症状の説明として、より正しいのはどちら？ *-*-

- ア) 糖尿病になると、のどが渇いたりトイレが近くなったり、体がだるくなったりして発病に気付く。
- イ) 糖尿病は無症状のことが多く、発病に気付きにくい。

-*-* 第2問 高血糖を放っておくとどうなる？ *-*-

- ア) 特に問題ない。
- イ) 合併症が起きてしまう。

答えは左下に記載しています。糖尿病の治療は、いきなり薬に頼るのではなく、まずは食事療法と運動療法を初期の段階から取り組むのが大切です。食事は食べる量を減らすのではなく、自分に見合った量を食べるようにしましょう。運動が糖尿病の治療に良い理由は、運動によりインスリンの動きが良くなるからです。十分酸素を取り入れて行うエアロビクス運動が適していて、程度としては「息が弾むが隣の人と会話ができる程度」の運動を1週間に3~5回、継続して行うことをおすすめします。

ただ運動を始める前には医師の診察を受けて、適した運動の説明をってもらうことと、ウォーミングアップをするようにしてください。糖尿病との付き合いは長く続きます。

食事も運動も(場合によっては薬も)、長く続けられるように工夫してください。

作成：新ひだか町立病院

町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地