

甲賀・湖南地域 糖尿病通信

滋賀県甲賀保健所
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
TEL 0748-63-6144
Mail ea3103@pref.shiga.lg.jp

「糖尿病の疑いがある」「糖尿病だ」と言われたら…

やまもと内科・外科クリニック やまもと さくら 山元 弘樹



体へのダメージが浅いうちに治療を

糖尿病は心筋梗塞や癌のような怖さを抱かせる病気ではありません。怖さが治療への動機となるような病気とちがって、糖尿病は患者さんが頭の中でイメージを組み立て、実感がないうちに治療へのやる気を高めることが求められます。これは非常に難しいことです。しかし、病気だと認識できない時こそが「チャンス」です。体へのダメージが浅いうちに治療を始められれば、少ない労力で大きな効果が得られるからです。糖尿病の治療というと、厳しい自己管理をイメージする方が多いのですが、初期から治療をスタートし、数十年にわたり血糖値が安定して、健常人と変わらない生活を送られているケースがたくさんあります。

治療は日々の生活の中に

糖尿病が他の病気とちがうのは、治療の主な現場が患者さんの日々の生活の中にあり、患者さん自身が毎日向き合わざるを得ないことです。ただし、見方や考え方を少し変えることで、糖尿病への向き合い方が楽にはなります。糖尿病の方には、「ああ、病気でなかったら」「糖尿病じゃない人はいいな」という思いがよぎるかもしれませんが、しかし、誰かと比べて得られる「満足感」は不安定なものです。「自分」が基準であれば、満足感は揺らぎません。「治療をした自分」と「しなかった自分」を比べれば、どちらがよいかは明白です。

医療者とともに糖尿病のイメージを組み立てましょう

糖尿病は、かなり進行しないと自覚症状が出ない病気です。病気であるという身体感覚がないために、この体質に向き合わず、消極的となり、知らず知らずのうちに体への負担が大きくなるケースが多々あります。体で実感がなければ、まず頭で病気を理解して、イメージを組み立てると糖尿病治療への気持ちが前向きになり、気持ちが楽になります。甲賀・湖南地域では、糖尿病への理解を深めていただくためのさまざまな機会を設けています。まずは、医療者とともに糖尿病のイメージを組み立て、健常人と変わらない生活を目指しましょう。

糖尿病 あなたは、大丈夫？

糖尿病の血液検査項目の「HbA1c」（ヘモグロビンエーワンシー）を知っていますか？ 『過去の1~2か月間の平均の血糖値』を推測でき、糖尿病の危険度や血糖のコントロール状況がわかる検査です。

	正常 範囲	保健指導値 食事・運動等 生活習慣改善	受診勧奨判定値 医療機関の受診が 必要
HbA1c (NGSP) (%)	~5.5	5.6~6.4	6.5~
空腹時血糖値 (mg/dl)	~99	100~125	126~

◇◇甲賀湖南糖尿病連携医について◇◇

~甲賀湖南糖尿病プロジェクトチームのとりくみ~

甲賀市・湖南市医師会では、糖尿病対策の予防・早期発見・治療・療養指導まで一貫した取組を推進しています。平成27年から糖尿病連携医制度をスタートしました。

HbA1cの値が6.5%以上だと糖尿病の疑いで受診が必要です。かかりつけ医師、かかりつけ医師がない方は**糖尿病連携医**（※）へ受診して下さい。（※）糖尿病連携医は甲賀湖南医師会ホームページに掲載！！

★糖尿病予防、コントロールのための生活チェック！

- 野菜や海藻から食べる（血糖値の上がり方がゆるやかになります）
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 血糖値が高いままになる間食や夜食を控える（糖の入ったお菓子やジュース類は血糖値を急上昇させます）
- 腹八分目にして食べ過ぎない
- 食後に身体を動かす（インスリンを使わずに血糖値が下がります）
- 階段を使う（筋力アップ、エネルギー消費）、筋力強化

出典：滋賀県医師会ホームページ

