

糖尿病—もう一度見直そう生活習慣

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 倉敷生活習慣病センター

診療部長 青山 雅

皆さん、糖尿病は病気と思ってい
ませんか。病気だから、血糖コン
ロールが悪いと言われたって、食
事に気を付けたって、運動をした
って良くならない。だからどう
でもよいと思っていませんか。い
つも口を酸っぱくして、食事療
法で気を付けることや、運動の
タイミングのお話をしていますが、
今日は、よくなった人たちの事
例をご紹介します。

症例1 Aさん 55歳 男性

Aさんは、来られた時に、HbA1c
7.8%、血糖値272mg/dlでした。
1番軽い薬を処方しました。食事療
法は間食の禁止、夕食が遅くなら
ないようにする(朝食までに12時
間は空くようにする)。毎食、食
べ始めてから1時間目(7時に食
べたら8時から)に10分間だけ
体を動かすなどの基本指導を行
いました。1か月後に来院され
たときには、HbA1c 8.4%と上
昇、「どうしてですか」と尋ねても
、怖い顔をして聞かれたくな
さそう。3か月後に7.9%に戻
り、その後4か月間はそのままの
状態です。

最近、急にHbA1c 6.8%、現在
6.1%になり体重も76.2kg→71.3
kgと減少しています。「何かされ
たのですか?」とお尋ねしたら、「平
日の晩酌をやめました」とのお返
事でした。詳しくは聞けない状態
ですが、晩酌をやめたらこんなに
良くなるのは、こちらもびっくり
です。Aさんは、白内障の手術を
勧められましたが、今のHbA1c
ではダメと言われたようです。お酒
は脂肪に匹敵するカロリーがあり
ます。例えばビール1000mlの
カロリーはバナナ5本分に匹敵し
ます。また、晩酌をすると、お食
事時間が長くなり、さらに眠く
なることで食後の軽い運動が
できなくなります。お風呂は夕
食後の軽い運動の代わりになり
ますが、晩酌の習慣のある方は、
お食事の前にお風呂に入る方が
多いです。

症例2 Bさん 55歳 女性

BさんはHbA1c 6.8%で初めて
糖尿病と言われました。血糖値も
それほど高くないので、お薬は
なし、ご飯の量は1回125g、お
菓子は食後に少し食べて間食を
しな

いように。運動は毎食1時間目
に家事労働をする。夕食は、家
族を待たずに先に食べるなどの
指導をしました。4か月後に来
られた時は、HbA1c 7.3%に上
がっていました。「間食を禁止
されたが、食事の後ならお菓
子、果物は食べていいといわれ
たので、たくさん食べた」との
ことでした。その後、毎月来られ
、HbA1c 6.5%まで下がりました。
また体重も半年間の間に65.2kg
→59.6kgに減少しました。間
食をやめただけで、体重は驚く
ほど減ります。また家事労働
17分間はジョギング10分に
匹敵するカロリーを消費します。
主婦の方は家事労働を血糖値
を下げる運動にあててもらうと、
苦勞せずに良いコントロールと
体重減少に繋がります。体は
一つですから、無理をせずに、
自分のペースを見つけるのが
大事です。

いつも皆さんに指導している
ことですが、実行していただくと、
血糖値もよくなり、無駄な脂肪
もとれ、筋肉が保たれます。2
型糖尿病は生活習慣病なので、
生活習慣を変えるということも
2型糖尿病の大事な治療法
です。

