

# カラダにいい話。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の医師による健康コラム。  
病気の病状・予防法・治療など健康について掲載いたします。

## 糖尿病 — もう1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  
糖コント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。今日は、よくな  
った人たちの事例をご紹介します  
ようと思います。

### 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、HbA1c8.4%  
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

HbA1c6.8%、現在6.1%になり  
体重も76.2kg→71.3kg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  
に良くなるとは、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。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HbA1c6.8%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、果物は食後に少し食べ  
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、HbA1c7.3%  
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  
ことです。その後、毎月来られ、  
HbA1c6.5%まで下がりました。  
また体重も半年間の間に65.2  
kg→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おうと、  
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。