

糖尿病との付き合い方



今年は、新型コロナウイルス感染症のため、糖尿週間行事が全て中止となり残念です。かわりに、メッセージをお届けします。糖尿病との付き合い方について考えてみましょう。

まず、糖尿病の血糖コントロールですが、血糖値より HbA1c を重視します。65 歳以下では、HbA1c は 7.0 以下を目指します。65 歳以上では、もう少しコントロールを緩くして、HbA1c は 7.5 以下でよいでしょう。その理由は、最近の研究で、高齢の糖尿病患者さんの血糖値を下げすぎると、心筋梗塞や脳梗塞や認知症の発生率が増加する事が分かってきたからです。HbA1c の目標値を載せておきますので、ご参照下さい。

次に食事についてお話します。糖尿病の患者さんは何を食べても構いませんが、その量が問題になります。ただ、ある程度の食事制限は必要です。患者さんからよく「糖尿病の人は、甘い物は食べちゃいけないんでしょう。」と言われますが、それは間違いです。最近では、甘いものより塩分の多いものの方が糖尿病には悪いといわれています。食事療法の資料をご覧ください。

また、運動に関しては、有酸素運動とレジスタンス運動の組み合わせがお勧めです。激しい運動は必要ありません。お勧めの運動やその頻度や強度等については、資料を参考にして下さい。

最後に、糖尿病の方は高血圧や脂質異常症（高脂血症）を合併していることが多いのですが、これらの治療にもしっかりと取り組まなければなりません。高血圧や脂質異常症を治療することで、糖尿病の 3 大合併症や心筋梗塞、脳梗塞が減らせることが、研究で証明されています。

以上、糖尿病との付き合い方についてお話ししました。上手に付き合い、充実した毎日をお過ごしください。

小田原医師会
川越三洋