



主治医の一言

第7号

平成27年8月発行

内科 平谷和幸、乃塚俊起

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

◆今月の主治医からの一言

毎日、暑い日が続いています。先月から診察開始時間を早める努力をしております。

最高気温は、年々高くなっているようです。熱中症、脱水症対策に、こまめな水分摂取を心がけてください。今月は、糖尿病の話です。



◆増加する糖尿病

糖尿病人口は、世界中で増加しています。日本でも増加中です。2007年の890万人から、2012年には950万人にのぼり、運動不足、体重の増加が大きな要因と言われています。その半数の方が治療を受けていません。糖尿病を放置しますと、合併症が起こります。眼底出血等の糖尿病性網膜症で、重度の視力障害になり、年間3,000名が失明しております。糖尿病性腎症が進行しますと、年間約16,000人の患者さんが透析治療を必要とします。糖尿病により男性・女性ともに、寿命も約10年短くなります。糖尿病を早く発見し、上手につきあって、血糖コントロールをよくすることにより健常者に近い生活を送ることができるのです。

◆糖尿病の検査

血糖値が高くなる病気が糖尿病です。空腹時血糖値は110未満、食後2時間値は140未満が正常です。

(ウラに続く)

♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

8月12日(水)メタボリックシンドローム 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

8月26日(水)水虫と糖尿病 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

♪医学講座♪

8月20日(木)熱中症対策のウソ・ホント 内科医師：二村明広

時間：16時00分～16時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合 (総合受付横)



血糖値は一日のうちで変動し、食後は高くなりますので、血糖値だけでは高いかどうかわかりません。HbA1c という検査値が1～2ヶ月の血糖値の平均をあらわします。正常値は6.2%以下です。7%以下であれば、網膜症、腎症、神経障害の発症が少ないことがわかっております。

◆糖尿病の治療

糖尿病の治療で、最も大事なものは食事療法、運動療法です。腹八分の食事、よく噛んで食事をするので、食後の血糖上昇を抑えることができます。また、野菜を先に食べることも有効ですので、最初に野菜をよく噛んで（約30回）食べましょう。特殊な食事療法が、話題になっていますが、極端な偏食は医学的に有用性がはっきりしていません。食べ過ぎない腹八分がよいことは、間違いありません。

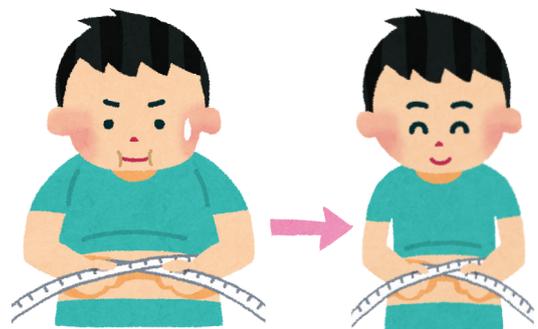
運動は1日30分程度、息切れしない程度の中くらいの強さのウォーキング等を行うことが有効です。体重のコントロールも大切です。

肥満の人（BMI=体重（kg）/身長（m）/身長（m）が25以上）は5%（80キロの人は約4キロ）の減量が効果的です。主治医はご自身です。自分にあった食事、運動療法を継続し、治療は中断することなく、続けて通院し、糖尿病と上手につきあって楽しい人生を生きていきましょう。どうしても食事、運動で改善しない場合は、薬物療法を行い、HbA1c7%を目指してコントロールします。医師に相談しましょう。



◆糖尿病に関連する病気

糖尿病のコントロールが悪いと、眼と腎臓だけでなく、動脈硬化が進行して、脳梗塞、心筋梗塞が起きやすくなります。インフルエンザ、肺炎、尿路感



染症などの感染症の重症化の原因にもなります。また癌の確率も増えます。定期的な受診が必要です。また、市のがん検診、ドックなど毎年必ず受けられることをお勧めします。