

★第6回 糖尿病予防最前線(最終回)★ 「こうして改善!!わたしの体験談」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

「糖尿病予防最前線」では過去5回にわたり、糖尿病とはどのような病気か、糖尿病の症状、合併症、予防するための食事や運動などについて紹介してきました。

分かっている、生活習慣の改善まで手が回らない、症状がないから受診していない…という方も多いです。しかし、「無理せずできることを続けることで値が変わってくる」「からだの状態を受け止め、受診に一步踏み込むことで、糖尿病の進行を予防できる」などの実体験をされた方もいます。今回は、糖尿病の治療を開始し、自分で食事や運動にひと工夫加えたことで、改善をとげた方の体験談をご紹介します。



●体験談

★ワンポイント情報★ 〈血糖コントロールの目安〉 糖尿病ガイド 2010 より

指標	優	良	不十分	不良	不可
HbA1c(%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値(mg/dl)	80~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	160以上

M・Nさん 53歳 男性(加治屋)

H22 度健診結果		現在 (H23.11)	
血糖 (mg/dl)	130	98	(-32)
HbA1c(%)	7.3	5.8	(-1.5)

私は、高血圧の治療をしていましたが、昨年度の健診で血糖が高く、糖尿病の薬も飲み始めました。薬だけでなく、生活習慣も見直そうと思うようになったきっかけがあります。それは、友人や仕事関係の人にも血糖が高い方が何人かいたので、情報交換するようになったことです。「何をすると良くなった」「どんなふうに食べるのがいい」「お酒を飲むと血糖が上がる」など、お互いの値を比べるようになってから、自分だけでなく周りの人も数値が良くなっていきました。一緒に取り組める、話し合える仲間がいることは生活習慣を見直す大きなきっかけとなりました。

生活習慣の面では、健診結果説明会での保健師の話やテレビの情報を参考にして、食べ方にも気を付けました。改善した点は、先に野菜を食べるからご飯やおかずを食べるようにしたことです。

また、保健師との話のなかで、今まで食べていた量が自分にとっては多かったことを知り、ご飯

は小さめの茶碗に変えました。お肉の量は半分になりました。以前は人の3倍は食べていましたが、少しの量でも足りるようになりました。

毎月病院で血液検査をしているので、検査値が徐々に良くなっていることが分かり、値が下がると「良かった！続けよう！」と前向きになります。体重が1~2kg増えると血糖が上がるなどの変化にも気付けるようになってきました。今は、仕事で忙しくても続けることができる「運動」は何かないかな…と考えているところです。

皆さんに伝えたいことは、継続が大切だということです。できることを無理せずコツコツとやっていくことです。また、同じ問題をもつ仲間がいると一緒に頑張ることができ、刺激し合え、生活習慣の工夫を続けるための支えになります。血糖が良くないままにしておくと、合併症にもつながってしまいます。今の自分の検査値を理解し、病院や健診などで継続的に見ていくことも大切だと思います。病院では血圧や血糖の検査が中心ですが、市の健診では無料でさまざまな検査項目の値が分かり、がん検診も受けることができるので、毎年受診したいと思っています。

M・Mさん 64歳 男性(花園)

H22 度健診結果		現在 (H23.11)	
HbA1c(%)	5.8	5.6	(-0.2)

私は、平成20年度から3年間、大田原市の特定保健指導を受けました。最初は、検査値の意味や、自分の値が高いのかどうか分かりませんでした。しかし、健診結果説明会での保健師との話で、血糖や血圧が高いことが分かり、これではい

けないと気付くことができました。また、特定保健指導を利用する際に受診できる二次検診で、自分がこのままだと糖尿病につながる可能性があることも分かりました。自覚症状がないので、ぴんときませんでした。説明を聞き、腎障害などの合併症を起こさないよう、きちんと病院にいかなければと思いました。現在は、血圧を下げる薬と、血糖が急に上がらないような薬を飲み、糖尿病への進行を予防しています。(11ページへ続く)

(10ページからつづき)

血糖や血圧は、高くても安定していても体調は変わらないですが、自覚症状に関係なく、食事や運動に気を付け、受診を継続することが大切だと思っています。

保健師からの話を聞いて、薬だけでなく、食事面も見直しました。私は、毎晩夕食にお餅を食べるのですが、以前は6〜7個食べていたのを、2〜3個にしました。ご飯やお餅の量にも適量があることを知りました。また、ご飯は1杯にし、野菜を先に食べる工夫を続けています。

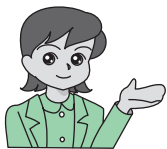
仕事は、朝に新聞配達を行い、日中はバスの運転手をしています。なるべく体も動かしたいと思い、バスの待ち時間に近くの公園でウォーキングをしています。新聞配達で3000歩、空き時

間の散歩で9000歩ほどになります。

年齢を考えると、もう若くないので、自分の体も大切にしなければと思うようになりました。そのため、病院受診には抵抗はなく、この機会を大切に、詳しく調べてもらおう！と前向きな気持ちでした。毎年の健診、食事や運動の工夫も、自分を大切にしたいという思いから、継続につながっています。

皆さんに伝えたいことは、病院を受診する前の第一歩として、健診結果をもらう際に、保健師の話に耳を傾けてもらいたいということです。受診するだけでは分からない、日常生活の中でできること、初めて知ることがたくさんあり、自分の体の理解につながります。

糖尿病は、誰でもなりうる病気です。ご紹介した2名は、糖尿病に進んだり、重症化する前に気づき、内服だけでなく生活習慣も改善することで、検査値の改善・維持につながっています。自分の体の状態を知ること、生活習慣を見つめ直すことは、自分を大切にしたい気持ちやちょっとした心がけ、工夫次第でできます。糖尿病予防のために自分の体の状態を知り、無理せずできることから始めましょう。

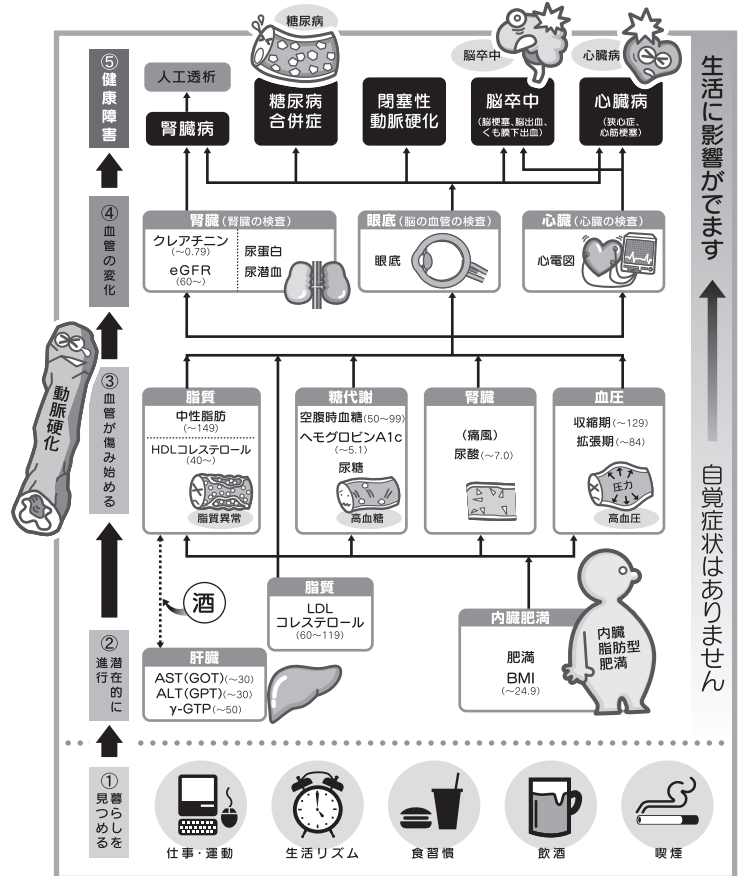


大田原市では、皆さんの健康を支えるため、健診を受けた方を対象に健診結果説明会を行っています。その中で、右図1「からだの未来予想図」を利用しています。健康障害の出る循環器病には脳卒中(脳梗塞・脳出血など)や心臓病(狭心症、心筋梗塞など)があります。これらを予防するためには、血糖・血圧・脂質などをコントロールすることが大切です。健診結果説明会では保健師や管理栄養士が一人一人の生活リズムや生活習慣に合わせ、健康づくりのサポートをしています。

- ※市では、皆さんに健康に対する関心や意識を高めていただくための健康の情報や体験談を積極的にお知らせしていきます。糖尿病に限らず、生活習慣の見直しや工夫により検査値が良くなった方、体重減量に成功した方などの体験談を随時募集しています。健康政策課まで、体験談や意見をぜひお寄せください。
- ※健康に不安がある方、気がかりなことがある方は、健診結果説明会以外にも、健康政策課窓口や電話(TEL 23-7601)でご相談ください。

図1 からだの未来予想図

結果を入れることで、今あなたのからだで起こっていることがわかります。()の数値が基準値です。



お詫びと訂正
 1月1日号で掲載しました『第5回糖尿病予防最前線』の10ページ「食事(自分に見合った食べ方の実践法)」の項目中、「主食・主菜・主菜・副菜」とあるのは、「主食・主菜・副菜」の誤りでした。お詫びして、訂正いたします。