

糖尿病治療の最前線

自分の体の「戻る力」を治療に生かす

生活習慣の改善だけで治療に臨んだRさんのケース



担当医 久保 明

医学博士・
糖尿病内分泌専門医
東海大学医学部教授
高輪メディカルクリニック院長

患者氏名	R・I様	年齢	44歳	性別	男性	現病歴	糖尿病、軽度の糖尿病性腎症
------	------	----	-----	----	----	-----	---------------

今 回は、とてもスムーズに病状が好転した患者さんの例をご紹介します。

Rさんが来院されたのは昨年9月のことです。この時、血糖値は207mg/dl、ヘモグロビンA1cは11.5%あり、非常にコントロールが悪い状態でした。実は、以前かかっていた2カ所の病院で、「入院」か「インスリン注射」のいずれかで治療するよう、すすめられていました。ところが、そのどちらも抵抗があったため、当院へ来られたそうです。

いきさつを伺った私は、こう申し上げました。「自分の体の戻る力を試しますか」と。つまり、薬を使わずに生活習慣の改善だけで治療することを提案したのです。

働き盛りのRさんは、多忙のため睡眠時間が不規則で、食事はほぼ外食。運動もされていません。ですから、まず、食事の9割以上を占めていた

外食の割合を半分以下に抑えるようにお願いました。たとえば、毎朝の習慣だった喫茶店での食事を自炊にし、やむを得ない夜の会食では料理を少し残して、食べる量を減らす。また、1週間に2回ほど、早足で歩く運動を1時間してもらいました。忙しい方なので、毎日だと続かないでしょうから、これらを徹底すること4カ月。するとどうでしょう、血糖値が95mg/dl、HbA1cは6.7%まで下がったのです。身長173cmに対して120kgあった体重も、17kgの減量に成功しました。

この結果を受け、自分の体の「戻る力」にとっても感動したというRさん。しかし、喜んでばかりはられません。糖尿病が怖いのは、油断したとたん再び病状が進行し、深刻な合併症を招くケースが多いことです。ひとまず、今は落ち着いた状態ですが、Rさんにとって、これからが本当の治療のスタートだといえるでしょう。