

糖尿病治療の最前線

生活習慣を改善するヒント

環境の変化が、数値の低下につながったTさんのケース



担当医 久保 明先生
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

T・M様

年齢

50歳

性別

女性

現病歴

糖尿病

糖

尿病治療の基本は、生活習慣の改善です。とはいえ、長い間の習慣を変えるのは、それほど簡単なことではありません。そこで参考にしていただきたいのが、私が15年間診ている患者さんのケースです。

Tさんは、ずっと飲み薬で血糖値をコントロールされており、網膜症や腎症といった合併症もありません。しかし、どんなに頑張ってもヘモグロビンA1cは8.5%を切ることはなく、糖尿病歴が長いせいか、最近ではご本人の気のゆるみも出てきていました。正直、私も正常値まで下げるのは無理かなと思っていました。

ところが先日検査では、ヘモグロビンA1cが7.7%に下がっていたのです。0.8%も下がったのですから、明らかに低下です。いったい何があったのか、お尋ねしてみると…。

テニスがご趣味のTさんは、最近レッスンのコーチを変え、トーナメン

トプロに習うようになりました。プロに習うからには、コンディショニングを整えてレッスンに挑まないといけない。そう思ったTさんは、以前よりも歩く距離を増やし、筋トレに励むようになりました。また、レッスンの後の間食も控えるようにしたそうです。

どうやら、そうした生活習慣の変化が、数値の低下に結びついたようなのです。糖尿病の患者さんの場合、主治医に言われて生活習慣を改めるケースがほとんどですが、Tさんはその相手が主治医ではなくテニスのコーチだったというわけです。なるほど、そんなこともあるのだと感心した次第です。

糖尿病生活が長くなると、どうしても気持ちがマンネリ化して、治療に対する意欲が低下してくるものです。なかなか生活習慣の改善を実行できないという方は、Tさんのように環境を変えてみるのも、ひとつの方法ではないでしょうか。