

## 糖尿病治療の最前線

# 生活習慣の改善効果は患者によって個人差がある

糖尿病の知識と現実のギャップに苦しんだO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  
医療法人社団湖聖会 銀座医院  
院長補佐・抗加齢センター長

患者氏名	O・M様	年齢	55歳	性別	男性	現病歴	糖尿病
------	------	----	-----	----	----	-----	-----

**医** 療コンサルタントのお仕事をされているOさんが、糖尿病と診断されたのは4カ月ほど前のことでした。疲れを感じて検査を受けたところ、血糖値が250 mg/dl、ヘモグロビンA1cは10.7%あったそうです。職業柄、病気には詳しいOさんですが、いざ自分のこととなると受け入れることができず、再検査をされましたが、やはり同じ結果でした。

ようやく現実を受け入れ、医師の指導で薬を飲み始めたOさんでしたが、なぜか具合が悪くなってしまい、知人である私に相談にいられたのです。飲み薬が原因と考え、まずは薬を減らし生活習慣の改善で様子を見ることに。得意先の接待では食事の量を半分にする、食欲を増進するアルコールを控えることなどをお願いしました。

頭では理解していたものの、生活習慣の改善はOさんにとって相当つらいことだったようです。1カ月後、検査

で数値が大きく下がっていないことがわかると、「ご立腹に近い不満足ぶりでした。「あんなに頑張ったのに！」という思いなのでしょう。短期間で数値がすぐに下がる訳ではないことは、医療に詳しいご自身が一番ご存じのはずなのですが…。

それでも何とかもう1カ月頑張っていたところ、血糖値は160 mg/dl、ヘモグロビンA1cは8.0%にまで下がりました。やっと納得のいく結果となりやる気が出たOさんは、その後も食事療法を続行。足かけ4カ月で、正常値に近い数値まで下げることができました。

自分が持っている知識と実際とは、しばしば乖離するものです。生活習慣の改善でどれだけ数値が下がるかは、患者さんの症状や体質によって違いますし、患者さんの熱意によっても変わってきます。Oさんは今回そのことを、身をもって実感されたことと思います。