

糖尿病治療の最前線

「継続」に必要なのは 楽しめる目標を持つこと

自分の趣味を治療に応用したY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
医療法人財団百葉の会 銀座医院
院長補佐・抗加齢センター長

患者氏名	Y・M様	年齢	59歳	性別	女性	現病歴	2型糖尿病
------	------	----	-----	----	----	-----	-------

糖 尿病の治療は、薬の服用だけでなく、食事や運動といった普段の生活を見直すことも大切です。とはいえ、継続するのはそう簡単なことではありません。

現在59歳のYさんは、6年前に健康診断で糖尿病であることがわかり、ずっと飲み薬で治療を続けておられます。半年前の検査では、血糖値が176 mg/dl、ヘモグロビンA1cが7.8%あり、徐々に数値が悪くなる傾向にありました。思うように数値がコントロールできず、生活習慣の改善へのモチベーション（やる気）も停滞ぎみだったようです。

そこで、Yさんは一念発起。ご趣味のダンスを治療に活かそうと考えました。当時のYさんは身長162 cmで体重は55 kg。発表会が近づいていることもあり、もう少し身を入れてダンスの練習に励むことでダイエットにチャレンジしたのです。

適正な体重コントロールは糖尿病の改善に不可欠ですが、治療が長引くとだんだん気が緩んでくるものです。しかし、目標があると人間、やる気が出てきます。Yさんがされているのは、若い人がやるようなや動きの激しいヒップホップダンスといわれるものです。練習量を増やせばかなりの脂肪燃焼効果が期待できます。

努力の結果、Yさんは3カ月間で4 kgの減量に成功し、健康的にやせることができました。血糖値も150 mg/dl、ヘモグロビンA1cは7.3%になり、まだまだ諸手を挙げて喜べる数値ではありませんが、ある程度結果が出せたといえます。

Yさんの例は稀なケースかもしれませんが、自分が楽しいと思える目標をつくることも、治療を継続する上での良いきっかけになるのではないのでしょうか。