

## ● 糖尿病治療の最前線 ●

# 血糖値を上昇させた 生活習慣の小さな変化

買い物習慣の違いがコントロールに現れたRさん

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	R・S 様	年齢	68歳	性別	男性	現病歴	糖尿病
------	-------	----	-----	----	----	-----	-----

定年退職後、訳あって一人暮らしをされているRさん。日課の散歩と月に数回のゴルフを楽しみ、食事は毎日ご自分で手づくりしておられます。長く診させていただいています。ヘモグロビンA1cはずっと7%前後で高め安定。お薬は1種類の経口剤のみで済んでいます。

ところが1年半ほど前から、ヘモグロビンA1cが7.3〜7.5%とやや高くなり始めました。「まったく変わりのない生活をしているのにどうしてだろう」とご本人も首をかしげます。

ある日、診察の際に世間話をしていたときのこと。Rさんの家の近所に来た外資系の大型スーパーの話題になりました。安くておいしい食品がたくさんあるので、買い物はもっぱらその店でするようになったそうです。

「あっ、それだ！」とRさん。よくよく考えてみると、そのお店に通うようになってから数値が上がったとおっしゃる。その食料品はボリュームも多いので、つい必要以上に買い過ぎてしまうのだそうです。自然と、一度につくる量も食

べる量も多くなってしまいました。

試しに地元の商店街で食料品を買い求めるようにしたところ、半年以上で数値が元に戻りました。一人暮らしのRさんには、多少割高でも必要な分だけを買えるお店の方が合っていたのかもしれませんが。

血糖値は、ちょっとした生活や行動の変化でも上がる場合があります。最近、数値が上がりがみだと感じたら、今一度生活習慣を見つめ直し、原因を探ってみてはいかがでしょうか。