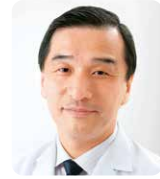


## ● 糖尿病治療の最前線 ●

# 糖尿病の治療は やはり食事と運動

缶コーヒを無糖に変えて数値を下げたY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	Y・M 様	年齢	51歳	性別	男性	現病歴	糖尿病 単純性網膜症
------	-------	----	-----	----	----	-----	------------

3年前、初めて受診されたときのYさんは、ヘモグロビンA1cが7%、血糖値は140mg/dlでした。以来、1年に何度か検診にいらっしやるのですが、初診から2年たったときの検診では、ヘモグロビンA1cが9.6%、血糖値は201mg/dlになっていました。

原因に心あたりはないかとお尋ねしたところ、どうやら加糖の缶コーヒの飲み過ぎではないかとのこと。最初に私のところに来られた直後にビルの管理のお仕事に転職され、眠気ざましに加糖の缶コーヒを1日3本くらい飲む日もあったといいます。缶コーヒには結構な量の砂糖が含まれており、それを日常的に飲んでいれば血糖値が上がるのも無理ありません。

以来、Yさんは缶コーヒを無糖のものに変え、ビル内の移動もできるだけ階段を利用されるようになりました。その結果、約3カ月でヘモグロビンA1cが8%にまで落ちたのです。

食事と運動に気づかうことは、糖尿病治療の基本中の基本です。にもかかわらず、患者さんの中には「これを食べればいい」「これをやればいい」と、もの珍しいことに目を向けがちな方もいらっしやいます。しかし、実際にはこうした基本を長く続けていくことが、糖尿病の治療にはもっとも大事なことです。

Yさんは幸い薬を使うことなく、生活習慣の改善だけで血糖値をコントロールしておられます。私としては、ほんのちよつとの楽しみとして、3本のうち1本くらいは甘い缶コーヒにしてもよいのでは、と思っっているのですが…。