

糖尿病治療の基本は 生活習慣の改善にあり

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

薬物療法に頼らず血糖コントロールしたHさんのケース

患者氏名	H・G様	年齢	47歳	性別	男性	現病歴	糖尿病
------	------	----	-----	----	----	-----	-----

Hさんが受診されたのは、コロナ禍で都内に緊急事態宣言が出されていた今年2月のことです。血液検査の結果は、血糖値が188 mg/dL、ヘモグロビンA1cは8.5%。糖尿病の診断でした。

ところがHさんは、薬物療法を拒否されます。一度薬を飲むとずっと飲み続けなければならぬと思われたようです。Hさんは、おっしゃいました。

「コロナ禍でリモートワークになり厳しい状況ですが、自分で生活リズムを立て直して

いきます」と。

当時、Hさんは身長173cmで体重は98kgありました。あきらかな肥満でしたが、食事と運動で解消していかれるとのことでした。

私もHさんのライフスタイルを詳しく伺ったうえで、プランを練ってみました。1日に2度は感染対策を万全にしたうえで外に出て歩くこと、1日の摂取カロリーを2000〜3000kcal減らすことなどです。あまり高いハードルだと挫折しやすいので、せめてこの2点だけ守っていただくようお願いし

ました。

そして3か月後、検診の結果、血糖値は147 mg/dL、ヘモグロビンA1cは6.9%。体重も7kg減って91kgになっていました。まだまだ理想的な数値とはいえませんが、生活習慣の改善だけここまですられたのは素晴らしいことです。

糖尿病をはじめとした生活習慣病の主たるリスクは、その名の通り「生活習慣」にあります。それを改めることが治療の基本であるというとてもシンプルな事例でした。