

若い頃のあなたは 今のあなたではない

アスリート時代の自信が裏目に出たS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	S・R様	年齢	40歳	性別	男性	現病歴	糖尿病 脂肪肝
------	------	----	-----	----	----	-----	---------

2年以上に及ぶコロナ禍で、血糖コントロールが悪化したという方は多いのではないでしょうか。Sさんもその一人です。

2年前の健康診断では血糖値もヘモグロビンA1cも正常値だったのですが、先日外来にいられたときは、血糖値が186mg/dL、ヘモグロビンA1cは8.8%とかなり高い状態でした。さらに中性脂肪値も高く、脂肪肝が認められました。脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が溜まった状態のことで、放置すると肝硬変や肝臓がんを引

き起こす恐れがあります。Sさんの脂肪肝は、飲酒しない人に起こる非アルコール性脂肪肝炎とよばれるもので、過食や運動不足による過栄養が主たる原因です。体重も5kg以上増えていました。

じつはSさんは、某競技のオリンピック日本代表候補として活躍した実績をお持ちの元トップアスリート。鍛え抜いた体への自信が過信につながったのでしょうか。自粛期間中、あまり運動せずに乱れた食生活を送りながらも「まさか自分が糖尿病になる

わけではない」と、生活を改めることはなかったといえます。

Sさんのように、若い頃の自分のイメージをいつまでも引きずっている方は少なくありません。肥満とは無縁だったアスリートならなおのことでしょう。

現実を突きつけられて意気消沈したSさんですが、気持ちの切り替え方はスピーディーでした。「薬は使いたくない。運動と食事を見直して頑張ります」
そうほほ笑んで、元氣よく診察室を出て行かれました。