

# ストレスのない生活が もたらした悪影響

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

退職の解放感から生活習慣が乱れてしまったMさんのケース

患者氏名	M・Y様	年齢	59歳	性別	男性	現病歴	糖尿病 腎症 神経障害
------	------	----	-----	----	----	-----	-------------

アルブミン尿と四肢のしびれが中心の神経障害を合併しているMさん。インスリン治療をしても血糖値は185mg/dL、ヘモグロビンA1cは10・7%という状態でした。長らく警察官というストレスの多い仕事に就いていたことも、高血糖の一因だったかもしれません。

ストレスが最高潮に達した5年前、Mさんは「このままではだめになる」と早期退職されました。悠々自適の生活をスタートすることで、数値も改善され

ると期待しました。ところが、さにあらず。ヘモグロビンA1cは9.5%前後をウロウロし、なかなか血糖コントロールがうまくいきません。どうやら仕事から離れた解放感で、食事や睡眠のリズムが乱れてしまったようなのです。

あまり自分をしっかりと律するタイプでなかったことも、禍わざしたのでしょう。さすがに、見かねた奥さんから「まだこの先長いんだから頑張つて」と叱咤されたそうです。

ご家族のサポートも

あり、現役時代のような規則正しい生活を心がけた結果、血糖値は178mg/dL、ヘモグロビンA1cは8.0%に下がりました。まだ高めではありますが、インスリンの量も減り、うまくコントロールできつつあります。

退職や引退はシニア世代が直面する問題です。ストレスフルな生活から解放されるのはよいのですが、自由の身になったときにどういう暮らしをするべきか。それを考えることも健康管理の一つではないでしょうか。