

# 血糖コントロールには 危機管理意識が大事

担当医



久保 明先生

医学博士 糖尿病内分泌専門医  
日本臨床栄養協会理事長  
医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐

## 危険なシーズンを自力で乗り越えたYさんのケース

患者氏名	Y・U様	年齢	61歳	性別	男性	現病歴	糖尿病 軽度の動脈硬化
------	------	----	-----	----	----	-----	-------------

昨年定年を迎えられたYさんのお話をご紹介します。

Yさんは定年後、継続雇用となるに当たり「今後どのような働き方になるのか」と不安を抱えておられました。そのストレスもあったのでしよう。昨年の暮れに検診にいられたときの血糖値は178mg/dL、ヘモグロビンA1cは8・4%とややコントロールが悪い状態でした。

そして迎えたお正月。飲食の機会が増えることから、糖尿病の方にとっては、非常に

危険なシーズンです。やや肥満気味だったYさんも「正月太り」をしないか、内心ひやひやだったと思います。

ところが、年明けの1月下旬にいられたときのYさんの血糖値は154mg/dL、ヘモグロビンA1cは7・8%に下がっていたのです。さらに体重も2kgほど減っていました。

聞けば、お正月でまとまった休みがとれたことから、ウォーキングなどの運動をする時間ができ、規則正しい生活になったとのこと。仕事から離れたこ

とによるストレスの軽減もよい影響を及ぼしたようです。

一般にお正月というところの方が「たまにはだらだらしてもいいか」と気持ちゆるみがちです。でも、定年後も元気に働き続けたいと考えるYさんは、逆に正月休みを治療のチャンスと捉えて有効活用されたのです。

ご自身の危機管理がしっかりとできたYさんこそ「ビジネスマンの鏡」と頭が下がりました。