

「昔はこうだった」 過信は健康の落とし穴

アスリート時代の食生活を続けてしまったY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
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

患者氏名	Y・M様	年齢	60歳	性別	女性	現病歴	糖尿病
------	------	----	-----	----	----	-----	-----

今回はオリンピックイヤーにちなみ、私が診させていただいている元アスリートの患者さんのお話をします。

30年ほど前、水泳選手として国体(現国スポ)に出場され、それこそオリンピックの強化選手候補に挙がるほどの実力者だったYさん。体が資本ですから、運動量に応じて食事も高たんぱくでハイカロリーなものが中心だったといえます。

一度身についた食習慣を変えるのは、誰しもむずかしいものです。Yさんも30歳で現役引退した

にもかかわらず、選手時代の意識のままハイカロリーの食生活を長く続けておられたようです。いくら食べても体が消費してくれず、そんな過信がどこかにあったのかもしれない。

その結果、昨年の人間ドックで血糖値が346mg/dL、ヘモグロビンA1cは12.2%と、明らかに糖尿病であることが判明。併せて軽度の動脈硬化が認められたのです。

Yさんには、さっそく今までの食生活を見直すとともにお薬での治療を行っていただきました。週に1回の水泳を

はじめ普段の運動にも励むようになり、やっと血糖値168mg/dL、ヘモグロビンA1c8.9%にまで下げることができました。これが教訓となり、好きなものを好きなだけ食べていた選手時代のことはきっぱり忘れたYさん。現在は今のご自身に合った食生活とライフスタイルを楽しんでおられます。

アスリートのみならず、「昔はこうだった」という過信が健康の落とし穴になることはしばしばあります。元氣な方ほど、気をつけていただきたいものです。