

生活を何か一つから 変えていくことが大切

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 銀匠医院 院長補佐

内助の功による食生活で数値が下がったTさんのケース

患者氏名	T・H様	年齢	63歳	性別	男性	現病歴	糖尿病
------	------	----	-----	----	----	-----	-----

「ストレスをなくして定期的に運動し、食事の見直しを」と言われても、それがどうしても不可能な状況にある糖尿病の方もいらっしゃると思います。今回お話しするTさんは、新聞記者。かなり不規則な生活のため定期的な運動は全くできず、かなりのストレスが続くお仕事です。

Tさんは2021年の健康診断で糖尿病と告げられました。血糖値が184mg/dL、ヘモグロビンA1cは7.8%だったのです。それでも、夫人が懸命に食事を管理された結果、血糖値は15

1mg/dL、ヘモグロビンA1cは6.9%まで改善しました。

ところが、今年に入つて血糖値が211mg/dLに上昇。ヘモグロビンA1cは8.4%です。よくよく話を聴くと、奥さまが昨年未に入院され、食事はコンビニ弁当や外食が中心にならざるを得ない状況でした。また、元気が出ないので栄養を摂りたいと思ひ、角砂糖約10個分も糖質が含まれるとは知らずに、高カロリーな栄養補助ドリンクを毎日飲まれていたのです。そこで、代わりにビタミンB群が豊富で低カロリーの

飲料をお勧めしました。先日お会いしたら、「ようやく妻が退院し、食事を作ってもらえるようになりました」とおっしゃり、ヘモグロビンA1cは7%台に。まさに内助の功だと思います。さらに、「これからは、外食する際にカロリーをチェックしながら食べようと思います。ネットで簡単に調べられますからね」とも。ヘモグロビンA1cが6%台になる日も遠くないことでしょう。

理想的な生活は難しいものですが、何か一つから変えていくことが大切だと思います。