

25年の足踏みが前進へ。 さらに希望が見える場合も

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

無理のない運動で改善に向かっているRさんのケース

患者氏名	R・H様	年齢	56歳	性別	女性	現病歴	糖尿病、腎症
------	------	----	-----	----	----	-----	--------

Rさんが当院へ来られたのは、ある先生からのご紹介でした。初診時の血糖値は156 mg/dL、ヘモグロビンA1cは8.4%。糖尿病歴は25年にわたり、いろいろと考えて薬を使いながらも、なかなか改善が見られない状況が続いていたようです。

「できればインシュリンの注射ではなく…」という意向でしたので、当院でもさまざまな試みをしたのですが、著しい改善は見られません。やむなく、3カ月ほど経った頃から、インシュリン注射を開始しました。すると、血糖値は174 mg/dLながら、ヘモグロビンA1cは7.5%に。今後を話し合い、仕事をお持ちなので、夕食後の運動を提案しました。とはいえ、昨夏は猛暑。「外での運動は難しい…」といった会話のなかで、ご自宅に小上がりがあることが分かりました。そこで、小上がりを昇っては降りるという、階段の昇降に似た運動を始めることにしたので。すると、ゆっくりではあるものの、良い方向に向かい始め、約3カ月が経った先月は、血糖値が138 mg/dL、ヘモグロビンA1cは7.1%になりました。

インシュリン注射は、打ち始めたら一生続けることになると思う方が多いのですが、種々の薬を極量まで使われているのでなければ、その限りではありません。Rさんはそこまでの量をお使いではなかったのので、「インシュリン注射から戻れるかもしれないね」と話しているところ。もちろん、Rさんと私がか名づけた「小上がり運動」で、誰もが同じ効果を得られるわけではありません。でも、本当にちょっとした運動や生活の工夫によって、希望が見えてくる場合があります。