

ご近所のお医者さん

☐ 725 ☐

城医院 院長 城聡一さん ー豊中市

糖尿病治療の基本

私は祖父の代から70年続くクリニックを継承している開業医です。地域の皆さまの「かかりつけ医」として、予防接種や風邪など幅広く診療していますが、専門は糖尿病内科です。今回は、日々の診察の中でよくある患者さんとのやりとり

をお話したいと思います。

普通の量ご存じですか

医療は日々進歩し、糖尿病の治療においても新しい薬や機器が次々と登場しています。以前は血糖コントロールが難しかった患者さんでも、良好な管理が可能になっています。一方で、治

療法がいくらか進化しても、糖尿病治療の基本は昔から変わりません。それは「食事療法」と「運動療法」です。この二つを大切にしなければ、どんなに優れた薬を使っても十分な効果は得られません。

糖尿病の食事療法のポイントは、自分の体格に合った適切なエネルギー量を、三大栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質においてバランスよく、三食に分けて食べることです。日本人の場合、目安として一食のご飯の量は150〜200gが推奨されています。これは小ぶりのお茶碗に軽く盛ったくらいの量です。

診察室ではじめて糖尿病と診断された患者さんに普段のご飯の量を尋ねる

と、多くの方が「普通です」とか「そんなに食べていません」と答えます。しかし実際は、「普通に」井いっばい食べていたり、「そんなに食べないから」と朝ごはんを抜いていたりすることも少なくありません。

私は診察室の机の上に、白ご飯150gの食品サンプルを置いています。患者さんに見せると、「思っていたより少ないですね、私は食べすぎていました」

と驚く方もいれば、「こんなに食べてもいいんですね、ご飯は控えないといけないと思っていました」と安心する方もいます。

こうして、医師と患者さんが「普通」の感覚を共有することから、糖尿病治療は始まります。糖尿病で通院中の読者の方がいれば、ぜひ一度主治医と「普通」を確認してみたいかがでしか。自分の健康を守る第一歩は、正しい「普通」を知ることかもしれません。

