

ご近所の お医者さん

□
743
□

中島医院院長 **中島道隆さん** 一大阪市東住吉区

新呼称「ダイアベティス」

人間が生きていく上で、一番のエネ ルギー源となるのは「糖」です。糖尿 病は、その糖を細胞に取り込むお手伝 いをするインスリンがうまく作用しな くなることで、血液中の糖(血糖)が 高くなる病気です。高血糖が続くと毛 細血管がダメージを受

け、特に毛 細血管が多

く集まる臓器では、網膜症、腎症、神 経障害という「糖尿病三大合併症」を 引き起こすほか、足の壊疽やがんのリス クも高まります。

最近では、日本糖尿病学会が糖尿病



糖尿病を正しく理解

の「尿」という言葉への抵抗感や生活 習慣への誤解を解くべく、新たな名称 「ダイアベティス」を提案しています。 世間では、「甘いものだけを控えれ ば良い」という認識が根深いですが、 実際は、白米やパンなどの炭水化物も

負担をかけるため、「1日におにぎり 1個分のカロリーを減らす」程度の、 継続できるペースが理想です。運動も 激しいものは避け、筋肉量を維持する ためのウォーキングや軽い筋トレをし てください。継続することで生活習慣 を改善するという意識を持つことが大 切です。

治療を進める上では低血糖のリスク

管理も欠か

せません。

低血糖は糖

尿病を薬で

GI値(食後の血糖上昇速度)が高く、 注意が必要です。また、甘いものを我 慢して脂っこいものを取り過ぎると、 肥満を招きインスリンの働きを妨げて しまいます。こうした誤解を正し、食 事全体のバランスを意識してもらった ことも、名称変更案の狙いの一つです。

現在の糖尿病治療には多くの優れた 新薬が登場していますが、その土台は 今も昔も「食事」と「運動」にありま す。食事療法では、急激な減量は体に

治療されている方に高頻度で見られる 状態です。予防するためには、「血糖 値」だけでなく、血糖値の平均を反映 する「HbA1c(ヘモグロビンエー ワンシー)」にも注目しましょう。こ の数値を基準にかかりつけ医と薬を調 整しながら、最終的には食事と運動の みでコントロールできる状態を目指す ことが、健康な未来への一番の近道と なります。(府医師会府医ニュース編 集委員会委員)