

早期診断、早期治療で 血糖値のコントロールを

教えて
ドクター

ながお内科クリニック
(神戸市須磨区)
院長・長尾宗彦先生



今、日本人の40歳以上の3人に1人が、「糖尿病」または「糖尿病予備群」だといわれています。血糖値が高いまま放っておくと、やがて合併症を引き起こすため、早期治療が必要です。糖尿病に詳しい、ながお内科クリニック院長・長尾宗彦先生に聞きました。

**自覚症状がなくてもひそかに進行する糖尿病
血糖値が高い場合は、医療機関を受診しましょう**

糖尿病とは、膵(すい)臓で作られるインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖が細胞にうまく取り入れられずに、ブドウ糖の濃度が高くなった(＝高血糖)状態が続く病気です。この高血糖状態が続くと、やがて全身の血管がむしばまれ、糖尿病網膜症(失明に至ることも)、糖尿病腎症(腎臓の機能

治療を開始し、食事療法・運動療法を含めた治療を継続することが大切です。症状がないからと血糖値が高いまま放っておく人も、治療を始めたものの「薬の副作用が心配」「薬を飲み忘れる」など、いろいろな理由で治療を中断してしまった人も、まずは医療機関を受診しましょう。医師の指導に基づき、診断早期から治療を開始して血糖を適切にコントロールすれば、合併症を未然に防ぐことも十分に可能です。糖尿病は、このように早期から医師、ご家族の協力のもとじっくりと治療に取り組むことが大切です。

これからますます増え、治療を開始すれば、生活習慣の改善でコントロールできる病気です。そのためには、どのような食生活や運動をすればいいのかについて正しい知識を持つことが大切です。医師に聞きにくいところであれば、看護師や栄養士に相談されるのもよいでしょう。当院でも、看護師が全般的な管理指導を行い、管理栄養士が個別に食事指導をして、その人の嗜好や生活スタイルに合った方法をアドバイスしています。こういった食事療法と運動療法を行いながら、付き合っていく糖尿病。従って患者さんがいかにやる気を保ちながら、治療を継続できるかがポイントになります。糖尿病は日々の生活そのものが治療につながるのです。家族の協力も重要です。「糖尿病は合併症が怖い」といわれますが、逆にいえば糖尿病のための生活改善が、ほかの病気の予防にもなるわけです。糖尿病は10年先、20年先に症状が出てきます。糖尿病の早期のうちに見つけて治療を始めることとしっかりと血糖コントロールを行い、老後を楽しく健康に過ごしましょう。

早期の生活改善で
楽しく健やかな老後を