



あなたの血糖値は大丈夫? PART2

～ある職員編～

＜主人公Tさんプロフィール＞
30歳代 男性 某事務局職員
趣味は食べ歩きと運動



糖尿病の診断を受けても、なかなか治療につながらなかったTさん。紆余曲折ありながらも、やっと定期受診となり、現在は、生活習慣改善に目覚め、日々精進しています。Tさんの経過を参考に、自分自身の生活や健康結果を振り返ってみましょう。



出生時体重は2,950g。小学校は普通体形の子もだった。中学校では運動部に所属し、よく動き、よく食べる、ごくごく普通体形の少年に成長しました。



肥満人生のターニングポイント!

高校は帰宅部で、運動量は激減。大学生で食べ歩きに目覚め、空き時間に食べ放題や大盛店をはしごするうち、横に成長し、血圧も上昇していきました。



晴れて、社会人となった1年目から、定期健康診断は血圧が精密検査だった。処方された薬の服用は3日坊主だった。血糖値の記憶はないが、おそらく高かっただろうと思う。



採用5年目

定期健康診断で血糖が精密検査となり、糖尿病の診断を受けた。今までの生活を考えると当然と思ったが、処方薬は2日しか服用せず、運動で何とかしようと、たまに運動していた。



採用6年目～11年目

毎年、定期健康診断は血圧・血糖が精密検査だった。たまに運動はしていたが、ストレスで暴飲暴食となり、体重が110kgを超えた。肝機能や脂質も高くなり、保健指導の日は年休を取るという生活をしてた。



採用12年目

定期健康診断で、ついにHbA1c(糖化ヘモグロビン)が10%を超え、ジムに通い始めた。運動するとお腹がすき、夕食はバイキング・・・保健師に豆腐を食べるようにとられ、麻婆豆腐を食べていた。



採用13年目～現在

定期健康診断で、例年の結果に加え、尿蛋白が精密検査となった。眼底出血も起こし、その後、紆余曲折色々あったが、やっと受診。受診してみると、色々相談しながら治療でき、無事、定期受診となった。ジュースをお茶にし、市販弁当2ヶを1ヶにし、野菜を食べるようにと、初めて食事に注意するようになり、日常生活改善に努力している日々を過ごしています。

出生時体重が2,500g未満又は、4,000g以上で生まれた新生児は、糖尿病の発症リスクが高まり、特に2,500g未満の低体重児が、成人後に肥満になるとリスクが一層高くなります。小児期から成人早期(17～26歳)の過体重は、糖尿病の発症リスクを増加させますが、特に成人早期(17～26歳)の過体重が最も強く関連しています。



高血圧患者における糖尿病の合併率は、非高血圧者の2～3倍と高い。これは、どちらも肥満やインスリンに対する感受性が低下するという共通のリスク要因と関係しています。

健康診断の基準値には幅があり、基準値内で次第に上昇したり、実は経過観察や精密検査の一手前だった。ということもあります。数値の正常か異常かだけを見ず、経年的な変化を見ることが予防につながります。

食事や運動を中心とした生活習慣の積極的な改善により糖尿病の発症を予防することができます。また、生活習慣改善で体重を2kg程度減らすことで、発症リスクを減らすことができると言われています。

＜生活習慣改善のポイント＞

- ① 嗜好品を含めた食事の是正で、総エネルギー量の適正化を図る
- ② 食事バランスを改善する
- ③ 運動を含めた身体活動量のアップを図る
- ④ 睡眠時間や質の確保
- ⑤ 受動喫煙を含めた禁煙

これらは、糖尿病発症予防だけでなく、すでに治療中の人は、合併症を予防することにつながり、日常生活の質(QOL)の維持となります。

*掲載内容については事前に本人の了解を得ています。

