



あなたは大丈夫？糖尿病について学ぼう 第6回

もしも「糖尿病」になったら…

もはや国民病と言っても過言ではないほど、日本人に多い「糖尿病」。不規則な生活をしながらも「自分は大丈夫」と思っていないませんか？もしも糖尿病と診断されてしまったら、体や生活はどのように変わるのか、糖尿病と上手に付き合う、伊達崎地区のKさんのお話をもとに考えてみましょう。

糖尿病と診断されたときのことを教えてください。

Kさん）あれは54歳の時でした。食欲はいつも通りあるし、特に体の不調もないのに、体重が10^キ近く減ったんです。家族に「念のため病院で診てもらったら」と言われ、病院に行きました。検査してみると、HbA1Cの値が12^割近くもあり（基準値5.5^割以下）、糖尿病と診断されました。

「まさか自分が糖尿病とは」と驚いたのです。診断前の生活を振り返って、何か思い当たる節はありましたか。

Kさん）実は、昔から炭酸飲料と甘いものが大好きでした。毎晩風呂上がりには、コーラと大福。仕事で疲れたままっている時は、1日1^リくらいの清涼飲料水を飲んでいました。

若いころからの食生活が原因だったのです。糖尿病と分かってから、生活に変化はありましたか。

Kさん）家族に食生活を監視されるようになりましたね（苦笑）。でも「今日は甘いもの食べ過ぎだよ」と注意してもらったり、妻に低カロリーで野菜たっぷりの献立を用意してもらったり、家族の協力があつたからこそ、食生活が改善できたのだと感謝しています。家族の支えはありがたいですよ。血糖値をコントロールするために気を付け

ていることはありますか。

Kさん）食事の面では、炭水化物である白米の量を自分に合う量に減らしたり、清涼飲料水をやめて水を多く飲むようにしたりしています。また、食後は、血糖値を上げないために、約20分歩いていきます。今ではHbA1Cの値も6^割まで落ち着きましたが、毎月1回の通院も欠かしません。通院日のために、体調を整えようと、体重や食生活に気

を使うので、体調が維持できています。

最後に、町の皆さんに伝えたいことはありますか。

Kさん）自覚症状がほとんどない怖い病気なので、定期的な健診を勧めたいです。糖尿病は、合併症になりやすく、もしそうなれば家族や周りの人に迷惑をかけてしまいます。体調で少しでも気になることがあれば、侮らずに町や病院に相談することが大切です。

プロフィール

糖尿病と診断されて約13年。現在も毎月1回受診を続けながら、糖尿病と上手に付き合っています。



伊達崎在住
Kさん (67)

C H E C K

こんなことも糖尿病の症状です

3人に1人が自分が糖尿病だと気づいていないと言われます。見逃しやすい症状を紹介します。心当たりがある人は健診や病院を受診しましょう。

check

- ☐ 物が見えづらい
- ☐ ぼんやり見える
- ☐ 胃の調子が悪い
- ☐ 下痢と便秘をくり返す
- ☐ 冷える、ほてる、異常に汗をかく
- ☐ 疲れていないのに足がつる
- ☐ 手足のしびれ
- ☐ 足の感覚の違和感
- ☐ 手足がむくむ
- ☐ 尿に蛋白が出る
- ☐ 胸痛
- ☐ ろれつが回らない、めまい
- ☐ 物忘れ
- ☐ 体重が減少する

Kさんのお話にもあるように、糖尿病は目に見える症状がなく、本人でも気づきにくい病気です。「元氣だから大丈夫。健診は行かなくていいや」と思っていると、気付かぬうちに病状が進行しているかもしれません。

高血糖が、何年間も高いままで放置されると、体の血管が傷つき、将来的に、心臓病や腎不全、神経障害による足の切断や毛細血管が傷ついて失明といった、合併症につながります。もし、透析になった場合、週3日病院に通わなくてはならず、好きなものを食べたり、仕事を続けることが難しくなるかもしれません。また、合併症の人が増えると、皆さんの医療保険料の負担も増加してしまいます。そのためにも、まずは健診を受け、しっかり自分の体の状態を把握しておくことがとても重要です。

桑折町が実施する

糖尿病予防の取り組み

糖尿病・予備軍の人には個別指導も！ 健診で体の状態を確認！

毎年1回、9月から10月に特定健診を実施しています。今年の日程は終了しましたが、12月に健診を受け忘れた人を対象に「追加健診」（下記参照）を行います。血糖値や血圧の検査もありますので、ぜひ受診しましょう。また、この検査で糖尿病の恐れがある人に対して、保健師や看護師による個別訪問指導も行っています。気軽にご相談ください。

日程 ▶ 12/5 8:45 ~ 10:30

場所 ▶ 保健福祉センター
「やすらぎ園」

糖尿病予防の食事について学べます 食事を見直すきっかけに！

糖尿病や高血圧予防など、毎回テーマを変えながら、管理栄養士による料理教室を実施しています。「薄味だけどおいしい！」「家でも試したい」と参加者の皆さんにも毎回大好評です。友達と誘いあわせてご参加ください。随時お知らせ版で教室の案内を掲載しています。



おいしく減塩する調味料の使い方を紹介！

管理栄養士による
個別栄養相談も実施中
健康福祉課 健康増進係
☎ 582-1133