

「食と健康」その1

生活習慣病と食事の関係

内科医師 黄 泰奉

日本人の6人に1人が糖尿病もしくはその予備軍で、人数にしますと約2千万人にもなります。

糖尿病の初期にはのどの渇きや尿の回数が多い程度であまり目立った症状も無いことから、かなり進行してしまってから病院にかかるケースが大変に多いのです。医者にかかっても1〜2度薬をもらっておしまいというパターンも多く経験します。しかし本当に糖尿病のこわさが身に染みてくるのは発病して10年以降のことです。血糖値が高いまま放置すると血管が動脈硬化を起こしてきます。またその影響は小さな血管ほど強く出るので。

小さい血管すなわち「毛細血管」のことですが、それらは特に手足の先や目の網膜や腎臓に多いので糖尿病の合併症もそれらの場所に起こりやすくなります。

少しの傷がもとで細菌感染をおこし結局足を切断することも稀ではありません。実際には年間5千人近くの方が糖尿病のため指や足を失っています。

また網膜症についても同様で、やはり一年間に3千5百人の方が失明している現実があります。それも徐々に視力が低下するのであれば早めの処置も可能ですが、例えば車を運転中に突然光を失ってしまうという例も報告されています。一旦視力の低下が進み始めれば回復はなかなか困難なことが多いようです。

更に腎障害についてですが、末期の腎不全になり人工透析が必要となる方は少なく見積もっても年間1万5千人にもほっており今後ますます増加することが予測されています。

以上色々とう糖尿病について述べてきましたが、それでは私たちは一体どうすればよいのでしょうか。まず、定期的に健康診断を受けていただき必要であれば薬物による治療も行うべきでしょう。しかし糖尿病の治療薬には必ず「食」に関する書きがあります。それは「食事療法や運動療法を十分に行った上でどうしても血糖値が下がらないときに使用してください」と書いています。つまり治療の基本はあくまでも食事療法が中心になります。

次回10月5日号で「食事療法」のお話をいたします。

糖尿病教室のお知らせ

血糖値が気になる人、家族に糖尿病の方がいる人など
参加費無料!! どなたでも参加自由です。

- ①日程：毎月、第2・第4の木曜日に開催予定です
- ②時間：午後3時から（1時間程度）
- ③場所：小城市民病院 3階研修室（リハビリ室の隣）



今後の開催予定

9月10日（木）午後3時～

- ◎「合併症の基本について」 医師
- ◎「日常生活のポイント」 糖尿病療養指導士
- ◎「あなたはどのタイプ？」 管理栄養士

9月24日（木）午後3時～

- ◎「目で見える動脈硬化」 臨床検査技師
超音波担当の堤玲子技師による、エコーを使った動脈硬化の診断についてのお話です。
- ◎「低血糖の時の対応」 糖尿病療養指導士
- ◎「食べ物と運動」 管理栄養士

【担当】

・内科医師：黄 泰奉
・糖尿病療養指導士：江頭早苗
・管理栄養士：岡本百合子

【問合せ】小城市民病院 ☎73-2161