



血糖値を下げたい

脂質異常症、内臓脂肪型肥満ですと、かなり動脈硬化が進みやすいです。糖尿病の方は、糖尿病でない方に比べて、心疾患・脳卒中は2〜4倍、閉塞性動脈硬化症は10倍発症しやすいです。

空腹時血糖が151で基準値に下げたいという相談ですが、治療の方の血糖目標値は、空腹時は130未満、食後は180未満です(ちなみに血糖の正常値は、空腹時110未満、食後140未満です)。そのため、目標まであと21と、もう

まつむら 美穂子



少しです。ただし、食後血糖やHbA1c(1ヵ月間の血糖の平均値)が分からないので、飲み薬の選択が難しいです。

現在、糖尿病の治療は、飲み薬が7種類、インスリン注射、GLP-1受容体作動薬(血糖と体重を減らす効果が期待される注射剤)など、多岐にわたります。特に飲み薬は、糖尿病の病態(自分の身体から自分のインスリンII血糖を下げる唯一のホルモンIIが分泌されているか、もう低下・枯渇してしまっているか)、肥満か痩せか、腎機能・肝機能の状態、年齢で、選択が全く異なり

上野新聞社(鹿沼市)糖尿病センター長。昭和医学部卒。

ます。

そのため、相談者の方へのもう一手は、さまざまな病態・因子を考える必要があります。

ただし、食事療法、運動療法、体重管理は糖尿病治療の基本ですので、頑張ってください。食事療法は、腹八分目やベジタブル・ファースト(野

菜から食べ始めると、食後血糖が上がりづらい)

など「口で食わず、頭で食べる」ようにお願いします。運動療法は、「2本の足は、2人の医者」をモットーに、習慣的に励行してほしいです。

糖尿病患者さんの平均寿命は、日本人の平均寿命より男性で10歳、女性



イラスト/松本成典

SHIMOTSUKE GRAPHICS

で13歳短いです。治療の最大の目標は、「健康な人と変わらない寿命の確保」です。糖尿病は、早期発見と早期治療が重要です。定期的な検診も大切です。また、糖尿病治療への不安や疑問がある時は、早めに専門医を受診してください。

(第2、4金曜日掲載)

病態・因子の見極め重要

ドクターへの質問を募集します。お寄せいただいた中から毎月2件、紙面で回答します。病気の症状や経過などをなるべく詳しく書いてください。名前(匿名可)、年齢、性別、連絡先(住所、電話番号)を明記し、〒320-0868、下野新聞社くらし文化部「健康よろず相談室」係へ。住所不要。FAX(028・625・1185)、メール(dotoko@shimotsuke.co.jp)でも受け付けます。