

マジメ（馬締）さん：60代後半。市の健診を受けるまで糖尿病と気づかず。視力低下で眼科を受診し糖尿病網膜症が判明。現在インスリン治療中。

ヒキギ（引木）さん：40代後半。肥満症の元ラガーマン。健診で糖尿病と診断されるがなかなか受診せず、最近ようやく受診し、痩せるよう指導されている。

マナカ（真中）さん：40代前半。健診でHbA1c 5.9%。やや高めと判定され、糖尿病に関心あり。

イタイ（板井）さん：50代半ば。3人のゴルフ仲間ではやはり糖尿病。歩くと足が痛くなる閉塞性動脈硬化症の治療を受けたばかり。元ヘビースモーカー。

今日はマジメさんの受診日でした。熱心に治療に取り組んでいるあまり、時々低血糖を起こしてしまうことを注意されてしまいちょっとがっかりです。主治医の先生の話では低血糖は交感神経を緊張させて、不整脈などの誘因となるほか、認知症の原因にもなるのだそうです。脳はブドウ糖をエネルギーとして働いているので、低血糖がしばしばあるのは良くないのです。『高血糖が認知症のリスクを高めることは知っていたけど、低いのもダメなのか、やっぱり安定した血糖値がいいんだなあ・・・』と考えながら歩いていると、浮かない顔のイタイさんとお会いしました。

マジメさん：どうしたの？ なんだか元気がないね、また足が痛いのか？

イタイさん：足はカテーテルで治療してもらってから全然痛くならないよ。今日はこれから歯医者なんだ。歯がぐらぐらしてきて噛むと痛いんだよ。

マジメさん：歯周病じゃないの？ 糖尿病が悪いと歯周病もわるくなり、歯周病が悪いと糖尿病のコントロールも悪くなるらしいよ。イタイさんはヘビースモーカーだったし、タバコを吸ってるとなお悪いんだよ。

イタイさん：歯周病まで糖尿病の合併症なのか、まいったなあ。タバコはやめたので良かったよ。とにかく、まじめに歯医者さんに通うことにするよ。

そのころ、マナカさんはヒキギさんに電話して、次のコンペの相談をしていました。

マナカさん：次のコンペ、連休明けの土曜日はどうですか？

ヒキギさん：あいにくその日はおじさんの見舞いに行く予定なんだ。大腸がんが見つかって手術したんだよ。

マナカさん：それは大変だ！

ヒキギさん：実はおじさんも糖尿病でね。無症状だけど貧血があって主治医に検査を勧められ

ていたんだ。やっと精密検査を受けたらがんが見つかった。幸い手術はうまく行って一安心だよ。糖尿病があると男性では肝臓がんや大腸がん、膵臓がん、女性では乳がんや子宮がんのリスクが高くなるそうだ。俺もしっかり健診を受けることにするよ。

マナカさん：そしたら、がんがあっても早期発見できますから、かえっていかもしれませんね。

ヒキギさん：一病息災ってとこかな。

糖尿病にはたくさんの合併症があります。これまでご紹介した網膜症・神経障害・腎障害・心筋梗塞・狭心症・脳卒中や閉塞性動脈硬化症、さらに歯周病・認知症・がんのほかに、様々な感染症や皮膚の病気などもあります。しかし、糖尿病があっても食事や運動など生活面に気を配り、必要な場合は薬も使ってしっかりコントロールしていけば、合併症に煩わされずに健康な生活を送ることができます。

主治医をはじめ病院のスタッフやご家族と前向きに取り組んで行きましょう。

(書籍『小象の 元気！で行こう』第31話より)