

自習室28 「生活療法」はすべての人に必要なこと！

文とイラスト 三咲内科クリニック理事長 栗林 伸一

ゴルフ仲間のマジメ（馬蹄）さん、ヒキギ（引木）さん、マナカ（真中）さんがゴルフ場で再会しました。

ヒキギさん：病院に行ったらやっぱり糖尿病って診断されちゃったよ。まずは『食事』からと言われて栄養相談の予約をさせられた。「薬をくれ」と言ったがくれなかった。

マジメさん：君の場合は生活の改善が特に重要と判断されたからだよ。私の場合は血糖が高かったから飲み薬も出されたけど、もっと血糖が高いといきなりインスリン注射を指導される場合もあるよ。それに、食事療法は糖尿病治療の基本中の基本だし。

ヒキギさん：でも、食べる量を減らせ、あれはダメ、これはダメって言うんだろ？

マジメさん：違うんだ！肥満があればもちろん食べる量は制限される。しかし、通常、食べる量は身体活動が多ければ多めに、少なければ控えめにすることらしい。

マナカさん：食べる量が問題なんですね。

マジメさん：それだけじゃない。栄養士さんからは、栄養バランス、食べる回数、食べる時間、食べる順番なども教えてもらったよ。

ヒキギさん：俺は独身だし、理想を言われても守れるわけがない！

マジメさん：そうじゃないんだ。あくまで「栄養相談」は相談であって指導じゃない。その人の実生活に合わせてアドバイスをしてくれるから、ヒキギさんの場合も工夫してもらえるはず

マナカさん：運動はどうなんですか？

マジメさん：『運動（身体活動）』も大切だね。主治医から「食べて、動いて、休む、のリズムで生活すると血糖が管理しやすい」と聞いたから、食事終了30分後に20～30分身体を動かして、血糖が下がる食後3時間くらい経ったら休むか座り仕事をしてるよ。

ヒキギさん：俺はゴルフを月に1回、ほかはあまり動かない。ジムに行く時間もないし…。

マジメさん：からだを動かすことはいつでもどこでもできるよ。細切れで良いから歩いたり、階段を使ったりすることを考えるべきだね。

マナカさん：ほかには何か？

マジメさん：『睡眠・休養』、『生活リズム』も大事だと言われた。夜しっかり睡眠をとり、朝日を浴びて起き、規則正しく3食摂ると時計遺伝子の働きでからだの調子が良くなるらしい。また、食べてから寝るまでの時間が短いと血糖が夜間ずっと高くなるし、太りやすくもなるとも言われた。

ヒキギさん：アルコールやタバコはダメだって言われたんだろ。

マジメさん：『飲酒』はからだに害が出やすい人は控えた方がいいが、そうでない人はあま

りうるさく言われたい。けど、『喫煙』の害は深刻だと言っていた。

マナカさん：ほかには？

マジメさん：『ストレス』は良くないからためないように。それから、『口腔ケア』は大事だと聞いた。だから1日に3回歯磨きを励行しているよ。

ヒキギさん：糖尿病だとしないといけないことが多過ぎるから嫌なんだ。

マジメさん：それは間違いだよ。私の主治医は『生活療法』と呼んでいて誰にでも必要だと言うんだ。守らないと誰でも不健康になる。糖尿病があると常に意識させられるからむしろ健康でいられると。

マナカさん：だから『一病息災』につながるんですね。

ヒキギさん：わ、わかったよ。しかたない、真面目に取り組むか。

マジメさん：じゃ～、さっそく速歩しながら帰ろう！

(書籍『小象の 元気！で行こう』第28話より)