

ゴルフ仲間マジメ（馬締）さん、マナカ（真中）さん、ヒキギ（引木）さんの3人は鍋を囲んで飲み会の最中です。

マナカさん：そういえばイタイ（板井）さんを最近見かけませんね。ゴルフカートから降りて歩いていると、ふくらはぎが痛くなると言っていましたけど。

ヒキギさん：イタイさんも糖尿病だったね、ヘビースモーカーだし。

マジメさん：足の血管が詰まってしまう「閉塞性動脈硬化症」という病気がみつきり、治療を受けたという話だよ。治療後は具合がよくて、今度一緒にラウンドしようと連絡をもらったよ。糖尿病があって、タバコを吸う人に多い病気で、さらに神経障害で痛みを感じなかったりすると、傷の治りが悪くて、やがて壊疽（えそ）になることもあるんだって。

ヒキギさん：壊疽ってなんだか怖いなあ。

マジメさん：足が腐ってきて切断する人もいるらしいよ。イタイさんも主治医に勧められて禁煙したと言ってたよ。

マナカさん：禁煙して良かったね。

ヒキギさん：糖尿病では動脈硬化症が起こりやすくなるようだね。脳の血管で動脈硬化症が起これば、脳卒中になりやすくなる。心臓の血管で起これば、心筋梗塞の危険が高くなる。特に俺のようなメタボタイプは気をつけなくちゃいけないんだって。

マナカさん：病院でそう言われたの？

ヒキギさん：看護師さんの面接があってね、その時に教えてくれたんだ。動脈硬化症によっておこる糖尿病の合併症を大血管症と言って、最近増えているんだって。脳卒中も怖い病気だよね。

マナカさん：後遺症が残って身体が不自由になることがあるから困るよね。

マジメさん：心臓の筋肉に酸素を運ぶ血管の血流不足で起こる病気を「虚血性心疾患」と言って、最初は運動したときなんか胸がぎゅっと痛くなる狭心症になることが多いんだ。ところが糖尿病では痛みがなくて、気づかないうちに進行し、ある日突然心筋

梗塞になることが多いそうだよ。

ヒキギさん：心筋梗塞はゴルファーにも多いから気をつけなくちゃね。HbA1cが高くなっても食後高血糖があると動脈硬化症になりやすいというので、管理栄養士さんの面接もあったんだ。

マナカさん：えー?! じゃあ僕みたいにHbA1cが5.9でも安心できないのかなあ

ヒキギさん：食後血糖を上げない食べ方をするんだ。栄養指導で毎食たっぷり野菜を食べるように勧められたよ、それも食事の最初に。そうすると血糖値が上がりにくくなるらしい。そして肉や魚を先に食べたほうがよくて、ご飯やパンなんかの主食は後回しの方がいいそうだ。

マナカさん：今日は鍋料理だから最初に野菜をたくさん食べたね。最後ならラーメン食べてもいい気もするけど・・・。

マジメさん：塩分の摂りすぎや脂肪の摂りすぎは動脈硬化症を進めるよ。それに内臓脂肪がどんどん増えたらいけないし。

ヒキギさん：俺はあまり飲まないけど、清涼飲料水や砂糖がたくさん入ったお菓子も血糖が急激に上がるから困るんだ。菓子パンなんかも気をつけるように言われた。最近ではカロリーが書いてある食品もふえたから助かるね。それから朝ごはん抜きも、次の食事で食後高血糖になりやすいんだって。

マナカさん：ヒキギさんはずいぶん勉強したね。そうか、さっきはシメジだったけど今度はこれだね。壊疽・脳卒中・虚血性心疾患、ほら『エノキ』じゃないか。

ヒキギさん：糖尿病とキノコはやけに縁があるね。よし最後のエノキは俺がいただくよ。締めは軽く雑炊にしておこう。

三人は楽しく食事を終えました。お酒はひとり一合程度にしておきました。大血管症は、ひとたび起こると生活の質が大きく低下するものばかりです。毎日の食事を大切にいただいて食後高血糖を防ぎましょう。タバコは止めましょうね。

(書籍『小象の 元気!で行こう』第30話より)