

自習室27 糖尿病は、まず治療のテーブルに！

文とイラスト 三咲内科クリニック理事長 栗林 伸一

前回紹介した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）さんがゴルフハーフ休憩中に話し始めました。

マナカさん：マジメさん、先日はありがとうございました。保健師さんから糖尿病専門医を紹介され、ぶどう糖を飲む試験（糖負荷試験）を受けたんです。その結果、血糖の1時間値と2時間値が高く、「境界型」の診断を受けました。糖を摂った直後のインスリン分泌が悪いようです。栄養士さんから食事療法や食後の運動の必要性を教えてくださいました。

マジメさん：良かったね。今からしっかり取り組めば大丈夫だよ。

マナカさん：医者や栄養士さんからもそう励まされました。ところでヒキギさんは？

ヒキギさん：とっくに受診するように言われてるんだよ。でも…。

マナカさん：でも？

ヒキギさん：糖尿病のレッテルを貼られるのが嫌で、足が向かないんだ。

マジメさん：気持ちはわかるけどそりゃダメだよ。逃げていても現実是不変変わらない。それどころか逃げて放置していたら病気（合併症）のデパートになっちゃうよ！まずは、ちゃんと診断してもらい、少しでも早めに治療のテーブルに着かなきゃ！

マナカさん：そうですよ！

マジメさん：主治医が言うには、糖尿病治療は「糖尿病のない人と変わらない生活の質の維持と寿命の確保」が目標で、「合併症を進ませないように努力していると糖尿病のない人以上に健康寿命が延びる」って、まさに『一病息災』だと。

ヒキギさん：そんなうまい話が…。

マジメさん：私も初めは単なる慰めだと思っていた。でも主治医やスタッフと話しながらできそうなことから自分の生活を変えてきたら、「嘘じゃない！」と思えるようになった。

マナカさん：本当ですか！？

マジメさん：糖尿病治療は血糖を管理するだけじゃない。体重・血圧・脂質も厳密な管理が求められる。それで命にかかわる心筋梗塞や脳卒中を防ぐんだ。

ヒキギさん：へ～、それなら健康食品を何種類か組み合わせて飲めば良いんじゃないか？

マジメさん：健康食品や民間療法も本当に安全で効果があるのかわかっていない。それに比べたら処方される薬はほぼ安全で確実な効果を期待できるよ。糖尿病の薬も良い薬がどんどん出てきて、今では飲み薬と注射薬で10種類以上もあって、患者個々に合うように医者が処方してくれる。

ヒキギさん：薬を飲むだけなら楽だ。

マジメさん：またまた間違っているよ。せっかく「薬物療法」は揃ってきたけど、それだけじゃ糖尿病は良くならない。通院していると、食事や運動はもちろん、日常生活の過ごし方もアドバイスしてもらえる。主治医は「生活療法（＝非薬物療法）」と呼んでいてとても大切だと言う。健康のために生活療法は糖尿病のない人でも必要だって。それをこと細かく教えてくれよ。

マナカさん：私もその一部を教えてもらったんですね。

マジメさん：それに通院していると、検診や予防接種も勧めしてくれるし、風邪の予防対策なども教えてくれる。至れり尽くせりなんだ。だから、しっかり通院している人は糖尿病がなくて通院していない人よりかえって長生きになる場合も多いんだって。

ヒキギさん：「一病息災」かあ。病院に行ってみるかな

。

そう言って3人は後半のラウンドに向かいました。

（書籍『小象の 元気！で行こう』 第27話より一部改訂）