



## 糖尿病の治療は複合ジャンプ競技と似る！

### 複合ジャンプ競技とは？

2010年バンクーバーオリンピックが開催されました。複合ジャンプといえば萩原健司選手が金メダルをとった競技として有名ですね。この種目はジャンプの技術、瞬発力、クロスカントリーの持久力の3つの総合力を競う競技であり、優勝者は北欧諸国ではキング・オブ・スキーと呼ばれています。今回のバンクーバーオリンピックでも日本選手が活躍しました。

### 糖尿病治療と複合ジャンプ競技

糖尿病の方の治療を考えると、この複合ジャンプ競技と似ています。糖尿病も、総合力が怖い病気になるかならないかの成否を分けるのです。血糖値やHbA1c値(約2ヶ月間の血糖の平均)ばかりを気にしていると病気になかなか勝てません。軽症糖尿病(糖尿病予備群も含む)の方の死亡率や心筋梗塞を予防するためには、血圧とコレステロールを健康な人以上に厳密に管理することが、血糖値の管理と同じかそれ以上に大切だと考えられるようになってきています。

### 当院の患者さんのコレステロールと血圧の状況

当院に通院中の方のコレステロール(LDL-コレステロール)は平均で108mg/dlでした。糖尿病では120mg/dl未満にすることが脳梗塞や心筋梗塞を予防する為に必要とされています。(最近では100mg/dl未満を推奨している学者も多い)平均値はこれを下回っていてよかったのですが、約33%の人がまだ120mg/dl以上にとどまっています。血圧に関しては130/80未満(家庭では125/75未満)が推奨されています。当院で130未満だったのは約50%で、80未満を達成したのは72%の人でした。もう少しがんばりましょう。あと少しであなたもいいところまで来て

### トータル・リスク・ケアこそ大切！

残念ながら糖尿病にはこれさえ飲めば血糖コントロールは長期にわたって大丈夫という薬がありません。つねに肥満を是正したり、食事療法の基本を守ることが必須です。しかし、幸いにして血圧やコレステロールには、飲めば長期にわたってかなりよく効く薬が開発されています。本当は生活習慣を変えるのがよいとわかっていても変えられないあなた！あなたも血圧やコレステロールの薬を飲むことによってかなりリスクを落とすことができます。糖尿病を治療する目的は血糖を下げるのではなく、血管が傷まないようにすることです。心筋梗塞・脳梗塞になりたくなければ、血糖・コレステロール・血圧のどれもが重要です。3つの総合力こそが勝負だと知り、一緒に治療して行きましょう。

### 睡眠と糖尿病(糖尿病療養指導士 石引由美子)

指導室で皆さんのお話を伺っていると、皆さん色々な悩み・問題を抱えていらっしゃる事が判ります。「よく眠れない」という話もよく聞きます。睡眠障害は様々な理由で起こりますが、自分では上手にコントロールできません。現代においては睡眠時間はますます短くなり、睡眠の質も低下してきていると指摘されていて、2型糖尿病の発症やコントロールの悪化の引き金になっていることが分かってきています。

しかも最近の研究では「眠れないから飲食をして、肥満になり糖尿病になる」のではなく、「睡眠障害が脳の食欲調整システムに影響して、過食・肥満を助長したり2型糖尿病の発症を促している」と考えられているそうです。このように考えると睡眠障害があるということは糖尿病に関しても悪循環の元凶ともいえると思います。睡眠は、食事と運動と同じように糖尿病コントロールの大きな要素なのです。睡眠についてお悩みの方は、一度主治医に相談なさってはいかがでしょうか。

### 休診のお知らせ

午後休診：3/13, 4/10  
休診：3/23, 3/24, 4/29~5/6

ご迷惑をおかけいたしますが  
予めご了承ください。

3月						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
4月						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

何とか今のところはインフルエンザ騒ぎもおさまりホッとしています。やっと春になりそうですね。暖かくなってきたら外に出て楽しいことをたくさんして体を動かして下さいね。私も釣りに早く行きたい！

VOL. 83 10年03月 今月の特集 トータル・リスク・ケアこそ大切！