

正しい理解で 治療継続へ

誤解や思い込みが症状悪化の原因に……

日本の糖尿病人口は推計で1000万人以上、糖尿病予備軍を含めると2000万人以上とされています。国民病といわれるほど患者数が多い糖尿病は、誰もがかかる可能性のある病気といえますが、一方でどのくらいの人がある特徴を正しく理解できているのでしょうか。糖尿病のある人でも曖昧な知識や自分勝手な解釈で間違った治療法を行っている人もいます。糖尿病は一生つき合っていく病気だからこそ正しい方法で治療を継続することが必要です。



【監修】
よこた内科クリニック(兵庫県)院長
横田一樹先生

よこた・かずき 2003年神戸大学医学部卒業後、同大学附属病院入局。住友病院、高砂市民病院内科医長、石井病院内科医長兼透析室長などを経て、17年よこた内科クリニック開設。医学博士。日本糖尿病学会専門医・指導医、日本糖尿病協会糖尿病認定医。

最初の正しい判断が
その後の明暗を分ける

健康診断で「血糖値が高め(糖尿病予備軍、境界型)」と言われても、「今は仕事が忙しいから」「特に症状があるわけでもないし」などの理由で、治療が後回しになったり放置したりする人は少なくありません。まさにこれが最初に陥りやすいワナです。糖尿病は、症状がなくても知らない間に進行します。そのため、今までと同じような生活を続けていると、数年以内に糖尿病になる確率が非常に高くなり、さらには様々な合併症を引き起こしやすくなってしまいます。「例えば、境界型の段階から動脈硬化は進んでいますし、合併症の中でも神経障害は、糖尿病発症前から現れることもあるといわれ

ゴールは「健康な人と変わらない人生」



正しい方法で治療を継続すれば、合併症を防いで健康な人と変わらない人生が送れます。

「血糖値が高め」は治療開始の合図



症状がないからと安心せずに、病院を受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

健診で「血糖値が高い」と言われた……
あなたなら
どうする??

治療
開始



症状ないなら
後回しにしたら??

放置



自覚症状が出た時は
糖尿病が進行している状態



〈突然の体重減少に注意〉

糖尿病は、最初は無症状でも放置すると「のどの渇き」「多尿」「倦怠感」などの症状が現れます。中でも「体重減少」は要注意です。人が生きていくためには、ブドウ糖を利用してエネルギーをつくる必要がありますが、糖が細胞内に取り込まれないと血管の中にブドウ糖があふれてしまうことに。この状態を「高血糖」といい、不足したエネルギーを筋肉や脂肪を分解して補うようになるため、体重が減少してしまうのです。

重篤な合併症が発現

合併症



網膜症や腎症、心疾患など様々な合併症が起こり、通常の生活が困難になってしまうことも……。

「います」と横田一樹先生。その意味でも、糖尿病になる前の「血糖値が高め」の段階で治療をスタートすることが大切といわれています。一度悪化してしまうと元の状態に戻すのが難しいのも糖尿病の特徴です。だからこそ、できるだけ早い段階で治療を開始し、悪化を防ぐことが治療の基本となります。症状がなくても知らない間に進行し、命にかかわる重大な疾患を引き起こすこともあることから「サイレントキラー」と呼ばれる糖尿病ですが、だからといって怖がり過ぎる必要はありません。糖尿病治療のゴールは「健康な人と変わらない人生」、つまり血糖管理をしっかりしていれば、糖尿病があっても楽しい人生を送れるということです。そのカギとなるのが治療開始のタイミング、そして正しいやり方で治療を継続すること。間違った方法や自分に都合のいい情報だけを信じて治療を実践しても、十分な効果は得られません。正しい知識と判断で、糖尿病とつき合っていくことが大切です。



NG行動から学ぶ! 正しい治療法

治療を続けるにしても、正しい方法で行わないと意味がありません。勘違いされやすい行動事例を反面教師として、治療法を正しく理解しましょう。



【運動】

NG!

いつも仕事でたくさん歩いているので、追加で運動療法をする必要はないと思うのだけど……。

有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせるとより効果的です。

普段から歩く習慣があるのはとてもよいことです。それに加えて、レジスタンス運動(筋力トレーニング)を組み合わせると、より治療効果が上がるとも分かっています。運動が続かないという人は、うまく生活の中に運動を取り入れることがポイントです。座って過ごす時間を減らして家事をキビキビこなし、移動の際もエスカレーターではなく階段を使ったりと、体をこまめに動かす習慣を身につけましょう。

- 有酸素運動 ウォーキング/ジョギング/水泳/サイクリング など
- レジスタンス運動 腹筋/腕立て伏せ/スクワット/かかとの上げ下げ など



NG!

しっかり運動した後はお腹が減るので、運動後は多めに食べています。

どうしても食べたい時は、食事の内容を工夫しましょう。

適正な食事量と運動量に慣れることが大切なので、本来は運動した際も通常の量が望ましいです。ただ、あまりに我慢し過ぎるのもストレスがたまると、時々頑張った自分へのご褒美として多めに食べるのもよいかと思えます。そうした場合には、炭水化物ではなくタンパク質を多めに摂るなど、食事の内容を工夫しましょう。

NG!

サウナで減量しているので、運動はできているはずですが。

サウナは運動とは違うので、正しい運動療法を行きましょう。

確かにサウナに行くとも体重が減るかもしれませんが、それは汗で体内の水分が減っているだけなので、残念ながら運動にはなっていません。正しい減量とは体脂肪を減らすことなので、やはり適切な運動療法を行うことが大切です。趣味でサウナに行く場合は、しっかり水分補給を忘れずに。糖尿病の薬をのんでいる場合は低血糖になりやすかったりもするので、一度主治医に相談してみてください。



【食事】

NG!

食べることが好きでお酒を飲む機会も多い。食事療法はあきらめて運動療法で血糖管理をしようと思います。

食事療法と運動療法は別物と考え、バランスよく取り組むようにしましょう。

糖尿病治療の3本柱が食事・運動・薬物療法です。中でも食事療法と運動療法は最も重要で基本となる治療法。この2つがしっかりできていれば薬を使わなくても血糖値を管理することができますが、逆にどちらかが欠けてしまうと改善は望めません。いくら運動を頑張っても、食べ過ぎていては血糖値は下がらないので、まずは自分にとって適正なエネルギー量を知ることが大切です。

自分に合った適正エネルギーを把握しよう /

1日に必要な適正エネルギーの計算方法

適正エネルギー：目標体重×身体活動量

- 〈身体活動量の目安〉(kcal/kg)
- やや低い(デスクワークが主な人) ……25~30
 - 適度(立ち仕事が多い職業) ……30~35
 - 高い(力仕事の多い職業) ……35~

NG!

1日のエネルギー摂取量は守っていますが、一度にたくさん食べて満腹感を味わいたいため、1日2食にしています。

空腹時間が長くなるように1日3食を心がけましょう。

食事を2回に減らすと、どうしても食事と食事の間の空腹時間が長くなるため、次に食べた時の食後の血糖値が過剰に高くなってしまいます。たくさん食べたい場合は、野菜の量を多くしたり、よく噛んで満腹感を得やすくしたりと、1日のエネルギー摂取量が増えないようにして、工夫しながら1日3食を心がけましょう。

NG!

炭水化物が血糖値を上げると聞いたので、主食を摂らない食生活に変えました。

極端なやり方はおすすめできません。医師などに相談して正しい方法で行いましょう。

糖質は体にとって大切なエネルギーになりますが、タンパク質や脂質と比べ血糖値への影響が大きい栄養素です。そのため、糖質制限は血糖管理に効果があるといえますが、だからといって炭水化物を一切摂らないなど過剰な糖質制限は、低血糖を引き起こす可能性もあるので注意が必要です。医師や管理栄養士に相談しながら適切な方法で行うようにしてください。



【生活習慣】

NG!

自分に合う治療法を見つけるために、インターネットの情報も積極的に実践している。

必ずしも正しい情報とは限らないので、実践する前にまずは医師に相談してください。

インターネットの普及により、新しい情報も簡単に入手できるようになりましたが、それらの中には科学的な根拠がない情報も少なくありません。すぐに飛びついたりせず、気になる情報があれば主治医などの専門家に相談するようにしてください。健康食品やサプリメントなどを使う場合も、普段のんでいる薬によっては副作用を引き起こすことがあるので、主治医に伝えるようにしましょう。

効果絶大!



NG!

食事や運動をしっかりとやっている自信があるので、特に自分で体重を測ったりはしていない。

体重は健康のバロメーター、毎日測る習慣をつけましょう。

普段の食事・運動療法がきちんとできているかを確認する最も手軽な方法が体重測定です。特に糖尿病は肥満との関係が深い病気なので、目標体重を目指して取り組むようにしましょう。測定条件が同じになるように、毎日決まった時間やタイミングで測ることもポイントです。また、糖尿病のある人は高血圧が多いことも知られているので、体重に加えて血圧も測るのがよいでしょう。

あなたの声を聞かせてください

糖尿病について皆さんの悩みや疑問、困っていることなどをお聞かせください。

特集「糖尿病と見えざる敵」シリーズでは、今後も皆さまからのリアルなお声をもとに様々な観点から糖尿病についてお伝えしていきたいと考えています。ぜひ、ご意見・経験談等をお聞かせください。

drseye@jlds.co.jp
ジェイエルデーエス

※お寄せいただいたものは、個人が特定できない形で本誌に掲載させていただくことがあります。それ以外で外部に公開されることは一切ございません。利用後は編集室が責任をもって破棄いたします。

※疾患に関するご質問等について個別の回答はできかねますので何卒ご了承ください。

一人ではなく、周囲の協力も得ながら治療継続へ

糖尿病は、治療を中断することなく、継続して取り組むことが何よりも大切です。それをサポートするための1つのツールとして横田先生がおすすめるのが、日本糖尿病協会発行の「糖尿病連携手帳」です。「手帳には、体重や血糖値などの他、眼科や歯科などの検査結果も記録できます。様々な医療機関が連携しながら診ていくことができるので、患者さんも安心して治療を続けてほしいと思っています」。糖尿病がある人の中には、「生活習慣が悪いから糖尿病になったと思われる」などの理由から、自分が糖尿病であることを周囲に隠している人も少なくありません。横田先生は「糖尿病は生活習慣だけが原因ではないので、社会全体の糖尿病に対する偏見をなくしていくことが必要です。患者さんも病気になることが恥ずかしいとは思わず、家族など周りの人たちの協力も得ながら取り組んでいくことが、長く治療を続けていく上では大切になります」とメッセージをおくります。

【薬】

NG!

食べたり飲んだりが好きなので、糖尿病の薬を出してもらおうと思っています。

糖尿病の薬は、生活習慣を改善して、それでも血糖管理ができない場合に処方されます。

初めて糖尿病と診断された人の中には、糖尿病は薬で治療するものと思っていたり、薬をのまなくて大丈夫なのかと心配されたりする人もいます。しかし、糖尿病治療の基本は食生活の改善と適度な運動です。薬さえめば今まで通りの生活を続けていいということではないので、薬だけに頼らずにしっかりと生活習慣の改善に取り組みしましょう。



NG!

副作用が怖いので自分で薬の量を減らしています。

自分の判断で薬の量を変えると、本来の効果が得られなくなってしまいます。

患者さんの中には、副作用を心配して自己判断で薬の量を減らす人もいます。しかし、薬は正しくのまないに十分な効果を得ることはできません。確かに、血糖値を下げる薬などを使用すると、どうしても低血糖が起きる可能性はあります。だからといって副作用にばかり目を向けるのではなく、薬の効果などメリットを正しく理解することが大切です。どのような状況で低血糖になりやすいのか、またなった時の適切な対応など、事前に医師に相談・確認をしておきましょう。



NG!

インスリン療法は一度始めると一生続くと聞いたことがあるので、できる限り先延ばしにしたい……。

インスリン注射は一生続けないといけないものではなく、適切なタイミングで使用することが大切です。

インスリン療法は、途中で中止できない最終手段と思われがちですが、決してそんなことはありません。例えば、高血糖で病院を受診した糖尿病初期の患者さんに、インスリン注射をすることでインスリンを分泌する膵臓を休ませてあげて、高血糖が改善されたらインスリン注射を中止するという方法も珍しくはありません。誤った情報で過度に不安がらずに、適切に利用することが大切です。