



糖尿病について

糖尿病について、次のように考えている人はいませんか。そのように考えていると、痛い目に遭うかもしれません。

(1) 痛くないからほっといてもいいや

糖尿病の症状としては「喉が渇く」「尿が増える」「体重が減ってくる」……などがありますが、このような症状が出るのは、かなり病気が進んでしまった状態です。糖尿病は採血検査をしないと状態が分かりづらい病気です。糖尿病の人は必ず定期的(少なくとも3か月に1回程度)に病院を受診して、採血検査を受けましょう。糖尿病でない人は、毎年必ず健康診断を受けましょう。

(2) 頑張れば治せるだろう

糖尿病と診断された時には、自分自身のインスリンを出す力は3～5割程度まで減っているといわれており、これを現在の医療で治療することはできません。一度、糖尿病を発症すると「一生上手に」病気と付き合い合っていく必要があります。糖尿病でない人は糖尿病

にならないように気を付けることも大切です。

(3) 病院にかかっているから安心だろう

糖尿病は病院に通ったり、薬を飲んだりしていれば良くなる病気ではありません。自分自身で病気に取り組むことで良くしていく病気です。医者が何を言おうと、患者さん自身が日々の生活の中で、何を食べるか、どれくらい体を動かすか、しっかりと薬を定期的に飲んでいかなどに気を付けて取り組んでいかないと、病気は良くなりません。最近、糖尿病の薬は食事療養や運動療法を補助するために使うといわれています。食事や運動に取り組まずに薬だけ飲んでいても、糖尿病の状態はどんどん悪くなるなど、上手くいかないことが多いです。

糖尿病の治療は、長生きする治療とほぼ同じだといわれています。患者さんだけではなく、みんなで治療の要素を生活に取り入れて、元気に長生きしましょう。

【総合病院国保旭中央病院糖尿病代謝内科 大西俊一郎】