

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（他団体との共催事業）

「教えて 糖尿病のうそ、ほんと」を開催しました。

令和3年12月22日（水）、高松赤十字病院 糖尿病看護認定看護師 横山 知子さんを講師にお迎えし、「教えて 糖尿病のうそ、ほんと」を開催しました。

現代の国民病とも言われる糖尿病について、まず、クイズで問いかねられるところから始まりました。「日本人の何人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備軍でしょうか？」これは、「約4人に1人」が正解で、受講者の皆さんが予想した以上に多かったようです。また、「血糖値が少し高めは、そんなに気にしないでいいと思いますか？」の問には、「気にした方がいい」と全員が正しい回答をされ、講師からは、糖尿病は症状が出にくい病気であり、早く生活改善するのが重要なポイントとの話がありました。



糖尿病とは、インスリン（すい臓から分泌される、体内で唯一血糖を下げるができるホルモン）の作用不足のため、血糖値（血液中に含まれるブドウ糖）が慢性的に高くなる病気であり、日本人の糖尿病は、インスリンは作られても、分泌が悪かったり、上手く効かなくなるという「2型」が95%を占めており、軽度の肥満でも糖尿病になりやすいのが日本人の特徴だそうです。

糖尿病の自覚症状としては、のどの渇き、大量の水を飲む、頻尿・多尿、体重の減少などで、これを放置すると合併症を引き起こしてしまうとのことで、その合併症について次のように教えてくださいました。

- ・細い血管に起こる合併症 し・め・じ （し：神経 め：眼 じ：腎臓）
- ・太い血管に起こる合併症 え・の・き （え：壊疽 の：脳卒中 き：虚血性心疾患）

このような、合併症は、糖尿病予備軍の頃から起こり始めるのが重要な点で、自分の血糖値に気をつけましようと言われました。血糖値が、空腹時には正常であっても、食事の後に上がる人が多いので、食後2時間後ぐらいの血糖値を、機会があったら調べてみてくださいとのことでした。

次に、糖尿病治療の3本柱（食事療法、運動療法、薬物療法）についての説明の後、健康に過ごすための生活習慣の3つのポイントを教えてくださいました。

- 1 セルフモニタリングのポイント・・・体重を毎日一定の条件で測定して記録、血圧測定で普段の状態を確認、健康診断や定期受診は積極的に
- 2 食事療法のポイント・・・バランスの取れた食事に調整、血糖値が高くなる「山」を増やさない調整、食後の急激な血糖上昇を防ぐための調整
- 3 運動療法のポイント・・・いつでもどこでも一人でもできる運動を、20分以上を目標に、身体を動かすチャンスを見つける（ラジオ体操やテレビ体操の活用、テレビを見ながら運動、窓の拭き掃除など）

最後に、要介護にならないためには、栄養、運動、社会参加が大切であり、健康に過ごすための「し・め・じ」を実行しましようと言われました。ここでの「し・め・じ」は、「し」知ろう 自分の体の状態、「め」目指そう 健康な体、「じ」実行しよう バランスの良い食事と運動のことです。

今回の講座では、糖尿病についてわかりやすく教えていただき、正しい知識を持って予防していくことが、いかに大切かを実感しました。