今治市民の皆様のためのすてき健康講座

怖い糖尿病のはなし

第3話

医療法人 かとう内科 加藤 丈陽先生

今回と次回は、日本でも患者数の多い糖尿病について加藤丈陽先生に話を聞きました。

糖尿病は進行する病気です

マイタウン：加藤先生は糖尿病療養指導医として糖尿病の治療をされていると伺いました。全国で糖尿病の患者さんはどれくらいいるのですか？

加藤：厚生労働省によると、糖尿病の人が全国で約1000万人。そして、いわゆる糖尿病『予備群』も1000万人いるという推計が、発表されています。

マイタウン：わー、ものすごい人数ですね。

加藤：しかも、最近は食後の高血糖が糖尿病や、心血管病の危険因子であることが分かってきたのですが、これらの人たちは数字に含まれていません。

マイタウン：なんと、まだ他にもいるんですね。高齢者に多いのでしょうか？

食後高血糖が危険！

加藤：年齢に関係なく、誰にでも起こりえるんです。ある調査では、健康診断で正常と言われていた働き盛りの世代や、やせている若い女性でさえも、食後高血糖になる可能性があります。

マイタウン：どうして、食後高血糖は見過ごされやすいのでしょうか？

加藤：食後高血糖は言葉の通り、食後1～2時間程度の間の高血糖ですので、しばらくするとインスリンの分泌が追いついてきて血糖値が正常化します。そのため、健診などで測定されることの多い空腹時血糖値では、食後高血糖を見落とすことがあります。

加藤 丈陽 先生
脳神経内科専門医・総合内科専門医・糖尿病療養指導医

このような症状のある人は要注意！

- 健診で血糖値がちょっと高い
- のどが渇く
- トイレが近い
- 疲れやすい

マイタウン：なぜ、食後に高血糖になるのでしょうか？

加藤：すい臓からインスリンが分泌されるタイミングが遅れると食後に血糖値が上がります。またインスリンの量が不十分だったり、インスリン自体の効き目が悪かったりしても食後に高血糖になります。日本人は欧米人に比べてインスリンの分泌量が半分くらいしかないので、特に注意が必要です。

マイタウン：そうだったんですね。食後血糖値が高いと、どんな問題がありますか？

加藤：まず、血糖値が上がったり下がったりすると血管に負担がかかります。たとえ空腹時の血糖値が正常であったとしても、心筋梗塞や心不全に3倍以上なりやすく、突然死にもつながりうることが報告されています。また、認知症にも2～4倍なりやすいという報告があります。

マイタウン：どんな時に見つかるんでしょうか？

加藤：とてもいい質問です。健診で血糖値がちょっと高いと言われた人は要注意で、早期治療の大きなチャンスです。そのままにしないで受診してみてください。また、健康診断では食事を抜いて採血することが多いですが、食後1～2時間で病院を受診し血糖値を測定するのもよい方法です。のどが渇く、トイレが近い、疲れやすいなどの症状も糖尿病の初期症状なので、このような症状があっても要注意です。

マイタウン：なるほど、知っていれば簡単に見つけられるんですね。

加藤：その通りです。糖尿病は早期発見と早期治療が重要です。高血糖の状態が続くと、その状態を体が記憶してしまって、後になってからしっかり血糖値をコントロールしても動脈硬化が進んでしまいます。これを「高血糖の記憶」といいます。

マイタウン：不思議な現象、一度体が覚えてしまうと、なかなか忘れられないということなんでしょうか？

加藤：はい。ですから高血糖が記憶されないよう、早期の対応が大切で、年齢に関係なくしっかり血糖値を管理していきましょう。

次回予告

次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「糖尿病と合併症」です。お問い合わせは（医）かとう内科 ☎（0898）23 2310

あなたも看護師を目指しませんか

募集学科 第一看護学科（定員80名）

入試区分	社会人
試験科目	国語総合・小論文・面接
出願期間	10月4日(木)～10月11日(木)
試験日	10月18日(木)

一般の入学試験など、詳細は下記までお問い合わせください。
今治看護専門学校
今治市別宮町7丁目3-2
http://www.imakan.ac.jp
☎(0898)22-6545

Rafra Medicare Wig メディケアウィッグ ラフラ
安心・安全なルネ オブ パリスの
医療用ウィッグ

円形脱毛症や抗がん剤治療、化学療法の副作用による抜け毛や薄毛でお悩みの女性の方へ。
ルネ オブ パリスの医療用ウィッグは品質にこだわり、使い心地を考え、着けていることを忘れるくらい自然です。
医療機関からも多くのご紹介をいただいております。

脱毛時用帽子もご用意

R01 税込73,440円　RM20 税込108,000円

期間中、税込108,000円以上の医療用ウィッグをお買い上げのお客さまに「脱毛時用帽子」と「ウィッグお手入れセット（シャンプー・トリートメント・ブラシ）」をプレゼント。

※写真はイメージです。

他社製品でもOK! シャンプー・セット お一人さま1点限り
通常価格 税込4,860円を 半額
本チラシをお持ちの方に限り、半額にてシャンプー・セットを承ります。
※約3週間のお預かりとなります。※商品によっては承れないものもございます。

医療用ウィッグ大奉仕
お好みに合えば大変お買い得です。
税込54,000円
限定5点

キャンペーン期間：掲載日より9/28（金）まで

本チラシをお持ちの方に「衣装ケース」をプレゼント。先着30名さま
衣装ケース引換券 切り取らずにお持ちください。

※写真はイメージです。

イオンモール今治新都市 2階
「ルネ オブ パリス by フォンテーヌ」
TEL 0898-22-9722（直通）

セミナー 9月8・9日
スポーツ指導者向け

ボディスクールスフー（古谷）は9月8日と9日の2日間、ジュニアスポーツの指導者対象に、講習会を行います。

「子どもたちが痛みと闘わずにスポーツができるよう、ストレッチや体幹トレーニングがなぜ必要なのか、なぜアイシングが必要なのかを詳しく話していきたい」と主催者の黒光律子さん。

時間は8日が13時から17時。9日が9時30分から17時です。参加費無料。

【問】☎090・2897・5577（黒光）

「気持ちよさには ワケがある」

TOYAの家づくりには、心地よい住宅を設計する仕組みがあります。

個別相談随時受付中
事前にご予約ください。
DESIGN HOUSE u.ni とおや 十弥工務店 検索 Click

イベント情報
9月30日(日)10:00～17:00　イオンモール今治新都市きらめきコートにて、㈱LIXIL様、LIXILリフォーム倶楽部工務店様と合同でイベントを開催いたします。お気軽にご来場ください。

不動産物件情報

＜中古住宅＞古民家 今治市宮窪町宮窪	＜中古住宅＞古民家 今治市玉川町中村	＜中古住宅＞S46年新築 松山市船ヶ谷町
423.5万円	1,332万円	950万円
土地：560.01㎡（169.40坪） 建物：194.98㎡（58.98坪） 【専属専任】	土地：701.50㎡（217.27坪） 【仲介】	土地：267.76㎡（80.99坪） 建物：156.08㎡（47.21坪） 【専属専任】

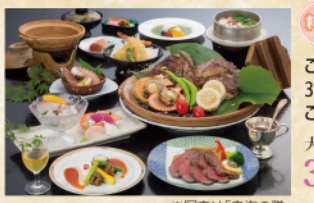
TEL 0898-36-8182 土地や建物を売りたい方、買いたい方、お気軽にご相談ください。

有限会社 十弥工務店
今治市玉川町中村甲677-7
建設業許可/愛媛県知事(般-25)第15312号
建築士事務所登録/二級 愛媛県知事登録 第5079号
宅建業許可/愛媛県知事(3)第4922号

【事業内容】新築・増改築 リフォーム・設計 施工・不動産売買 仲介・宅地分譲

汐の丸
SPA & RESORT 海栄 RYOKANS
御法事プラン

個人を偲ぶ大切なひとときを 汐の丸のご法要プランが全面的にバックアップ致します。



※写真は「青海の膳」

料理 ご予算に合わせた3つのお料理コースをご用意。 大人お一人様 3,500円（税別）～

◎磯花の膳　大人お一人様 3,500円（税別）
◎青海の膳　大人お一人様 5,000円（税別）
◎汐彩の膳　大人お一人様 7,000円（税別）

宿泊 遠方の方、ご親戚の前泊後泊もお任せください。 前泊 10%オフ

会場 規模やニーズに合わせた会場をご準備。

送迎 無料送迎バスで大切な一日をサポート。 ご自宅・ご法事会場 ⇄ 汐の丸

ご予約・お問い合わせ tel.0898-47-0707 [電話受付時間／9:00～21:00]
ホテルアジュール 汐の丸 〒799-1525 愛媛県今治市湯ノ浦30番地 fax.0898-47-0600
インターネットから http://www.hotel-ajour.jp/ 汐の丸 検索