

コロナ禍だからこそその糖尿病対策①



コロナ禍に伴う在宅中心の巣ごもり生活が運動量の低下や食習慣の乱れを招き、糖尿病リスクを高めているということが懸念されています。この生活スタイルはもうしばらく続くことになりそうですので、糖尿病に対する正しい知識と自己管理が今まで以上に求められています。

糖尿病診断の鍵となる血液検査に「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」という項目がありますが、日本生活習慣病予防協会の調査によると、63.2%の人がこの項目を知らなかったと回答し、認知度の低さが明らかになりました。さらに、HbA1c が基準値(5.5%まで)を超えた場合、どんな不都合が出るかを「理解している」と回答した人は12.8%と非常に少なかったことも分かりました。糖尿病自体は周知が進んできていますが、検査や合併症のこととなるとまだまだ知られていないという状況です。

糖尿病が怖いのは、多岐にわたる合併症が知らない間に進行していく点です。知識がなければその兆候に気付かず、いたずらに病状を悪化させることになりかねません。

ここである高齢患者の例をお伝えしようと思います。

その方が自分の異変に気付いたのは足指のケガがきっかけでした。時折、靴下に血が付いているのを本人も自覚していましたが、特に痛みもないので放置していたところ、やがて患部がジュークジュークと腫み、ようやく皮膚科を受診しました。治りが悪いため別の内科医院に相談するに至って、糖尿病の三大合併症の一つである神経障害が発覚したのです。

足先などの末梢神経障害は糖尿病の合併症でも一番早く起こります。痛みを感じにくくなってしまふので、この方のように、些細なケガでも悪化させてしまいがちになります。足の神経障害が現れると、人によっては砂利の上を歩いているような感じがします。足の裏にもう一枚皮が張っているような感覚の鈍さだったり、正座をした後のようにジンジンしたしびれが現れたりすることもあります。こうした異変が左右差なく現れるのが糖尿病性神経障害の特徴です。

この方は定期健診を受けてなく、血糖値の異常を把握することが出来ていませんでした。さらに、合併症の知識もなかったせいで、様々なサインを見逃していたのです。詳しい検査の結果、糖尿病はかなり進行していて、三大合併症の残りの二つである、網膜症・腎症も進行していることが分かりました。理解不足から対応が後手に回ってしまふと、糖尿病は格段に厄介な病気になってしまいます。「知らないこと」が糖尿病をはじめとした生活習慣病の最大のリスクなのです。

今月は、糖尿病について何回かに分け、丁寧にご説明していきます。コロナ禍の今だからこそ、ぜひ皆さんに知って頂きたいと思います。

冬のオリンピックが始まる！



先日、冬のオリンピックが開幕しました。今回の開催国は北京。時差が小さいので、日中の見やすい時間帯に競技が行われることが多いようです。今回も多くのドラマがあることでしょう。とても楽しみです。

日本が冬のオリンピックに初めて参加したのは、1928年にスイスで行われた、第2回冬季オリンピックです。選手はスキーマのノルディック種目の6人だけでした。日本の北半分は雪国で、冬には氷結する湖も少なくありませんでしたが、明治時代になって欧米との全面的な国際交流が始まるまで、日本はスキーにもスケートにも縁がなかったのです。

スキーが導入されたのは1911年のことです。オーストリアからやってきて新潟県に駐在していたレルヒ少佐に陸軍の士官や住民が手ほどきを受け、そこから徐々にスキーの輪が広がっていったそうです。

それから111年余りが経ち、昨日、スキージャンプノーマルヒルで小林陵侖選手が悲願の金メダルをとりました。歴史を感じますね。

<今週のオススメレシピ>

サバ玉どん★>

【材料(2人分)】 サバ水煮缶(1缶)
玉ねぎ(1/2個) 卵(2個) 醤油(大さじ1)
みりん(大さじ1) 三つ葉 ご飯(300g)

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、三つ葉は刻む
- ②鍋にサバ缶を汁ごと入れ、玉ねぎ・水(100ml)を加え、玉ねぎがしんなりしたら醤油とみりんを加えて3分間煮る
- ③卵を溶きほぐして入れ、固まってきたら火を止めて蓋をし、蒸らす
- ④丼にご飯を盛り、③を載せて三つ葉を添えて出来上がり！