

# 教えて! ドクター医療の?

数年前から健康診断のたびに血糖値が高いとの指摘を受け、病院の受診を勧められています。それ以前と比べても特に体調に変化はないのですが、病院へ行かないといけませんか?

血液中にブドウ糖が増え過ぎた状態を高血糖といいますが、高血糖が続いた状態が糖尿病です。放置すると、過剰に増えた血液中のブドウ糖が全身の血管を傷つけ、合併症が起こるようになります。自覚症状が表れる頃には、かなり進んだ状態。糖尿病治療が難しいといわれるのは、このためです。



高松紺屋町クリニック院長 日本糖尿病学会専門医 佐用義孝先生

## 早期治療で合併症防ぐ

### 失明や脳梗塞も

目が悪くなる網膜症、腎臓が悪くなる腎症、神経が悪くなる神経障害を糖尿病の「三大合併症」と呼びます。目、腎臓、神経は、いずれも細い血管が集中しているため、高血糖によるダメージを受けやすいのです。さらに足や脳・心臓などの太い血管が障害されると、壊疽(えそ)、脳梗塞、虚血性心疾患が起こります。いずれにしても、高血糖を放置すると命の危険にさらされることを考えていましょう。

### まず食事や運動療法

糖尿病の発症から合併症が表れるまでの期間はおよそ5年です。早期に治療を開始すれば、合併症を起すことなく健康寿命を保つことも可能です。生活習慣の影響が大きい糖尿病の治療ではまず、食事の量や内容を見直し、運動する習慣を身につけることが重要です。これらの努力でヘモグロビンA1cの値を7%未満にできれば、

合併症の発症率を確実に下げられます。行動変容は、本人の意志だけではうまくいきません。肥満がメインの患者さんでストレスが原因で食べ過ぎる場合は心療内科の受診を勧めたり、最初に注射薬で体重を減らして継続的な減

量のきっかけにします。高齢で一人暮らしの患者さんでは配食サービスを利用するなど、医師や看護師らと相談しながら本人に合った仕組みを作ることをお勧めします。

健康診断で血糖値が高いと言われたら、「10年後のために生活を見直すチャンス」と前向きにとらえ、病院を受診しましょう。定期的な合併症の検査を受けることも大切です。高血圧や脂質異常症、歯周病、喫煙などもリスクになるので、それらの治療と禁煙も始めましょう。

### 糖尿病の合併症「しめじ」と「えのき」

- し** 神経の症状 手足のしびれなど
- え** 壊疽 足が腐る
- め** 目の症状 網膜症→失明
- の** 脳梗塞
- じ** 腎臓の症状 腎症→透析
- き** 虚血性心疾患 狭心症、心筋梗塞

## 大切な人が生まれた日の新聞を贈る お誕生日・記念日新聞受付中

四国新聞社 メディア室情報管理部

A3版の表紙は4種類から選べます



### DATA

- 高松市中野町15-1
- ☎087(833)1123
- FAX087(833)1520
- 午前9時~午後5時
- 土日祝日定休
- http://www.shikoku-np.co.jp/happy/

## 体の安定につながる 健康のバロメーター

街で姿勢が良くきれいな歩き方をしている人を見かけると、こちらも気持ちが良いですね。良い姿勢は健康のバロメーターのようにも思いますが、皆さんはいかがでしょうか。ところで、良い姿勢とは体が安定していることだといわれます。良い姿勢は、重心が安定している▽筋肉や関節に加わる負担が少ない▽内臓などの器官に負担が少ない▽見た目が美しい▽などが条件になります。

筋肉や関節、内臓などの器官への負担はなかなか自覚しにくいかもしれませんが、外観はチェックできます。時々、自分で見たり、横から見ると、耳の後ろ・肩先・太ももの付け根部分・膝、くるぶしが一直線になっているかどうか。後ろからなら、後頭部、背骨、お尻の割れ目、くるぶしの間が一直線になっているかどうか見てもらいましょう。あごを引いて肩の力を抜き、胸を張って、お腹を引き上げるように引っ込めると良い姿勢がとれます。外観がこのような整うと、内臓や関節が楽だ(のびのび動いている)と感じませんか? さらに血流が増して、身体が温かく、活力がわいてくるように思いませんか。気持ちが良いだけ良い姿勢で過ごせるよう、意識していきたいものです。



## 今が私の働き盛り

人生100年時代の到来。60代以降も元気に働く人々を紹介いたします。

職業 香川大学 特任教授

はせがわ しゅういち 長谷川修一さん 高松市・66歳



1955年島根県生まれ。80年東京大大学院理学系研究科修士課程修了後、四国電力入社。2018年香川大創造工学部学部長。ヒマラヤでヨガ修行するのが夢

## 地質学の専門家として活躍 地域を歩きながら防災を考える

地質学の専門家として、地震や治水など香川の防災に関する「指南役」を務める長谷川修一さん。テレビ番組にも解説者として度々登場するなど、穏やかな笑顔が印象的な危機管理のスペシャリストです。東京大学理学部地質学を卒業後、大学院に進学。地質学の研究に没頭しているときに「四国電力が地質学の専門家を探している」と知り、入社しました。入社後は同社や四国総合研究所で活断層や中央構造線分離帯などの研究に尽力。1995年に起きた阪神淡路大震災では、活断層に世間の注目が集まったことをきっかけに、専門家としてテレビの出演が増えたと話します。研究者としての手腕と優しい語り口が評判を呼び、2000年には香川大学工学部の助教授に就任。18年の同大創造工学部の創設にも貢献し、初代学部長に就任します。防災・危機管理コースの創設と運営に注力した後、昨年定年退官。現在は特任教授、同大危機管理先端教育センター長として、防災・減災教育などに取り組んでいます。「災害を知るには自分の住んでいる地域を知ることが大切」と話す長谷川さん。学生がさまざまな地域を歩きながら防災を考えるフィールドワーク、通称「ブラハセ」を実施し、高松市鬼無町や倉敷市真備町などで活動を行っています。貴重な地形や地質が残る自然公園「日本ジオパーク」さらには、「ユネスコ世界ジオパーク」への香川県の認定に向けた活動も継続中。「見る人の人生観、死生観を揺さぶるようなジオパークにしたい」と話す優しい笑顔には、強い意気込みが秘められていました。



土地にまつわる解説を聞いて「土地への見方が変わった」という意見も多いそう

## わがやの救急箱

本日のテーマ: 良い姿勢

高松市医師会看護専門学校