

わたしたちの健康

糖尿病の高齢者医療

朝霞地区医師会 かまた まさかず 鎌田 昌和
☎(464)4666

糖尿病は50歳を超えるころからその患者数が増え始め、70歳以上では男性の4人に1人(22.3%)、女性の6人に1人(17%)が糖尿病にかかっていると考えられています。

ファミリーレストランやコンビニなどの出現で24時間いつでも空腹感を満たすことが可能となり、食生活の欧米化(高カロリー食)も相まって、患者数は増加の一途をたどっています。

<糖尿病はどんな病気?>

私たちの血液にはブドウ糖などの糖分が含まれています。これら糖分は筋肉や脳などを動かせるエネルギー源として利用されており、生きていく上で欠かせない成分です。血液中のブドウ糖をエネルギーとして活用する手助けをするのがインスリンというホルモンで、主に膵臓から分泌されています。

しかし、過食や運動不足により脂肪が過剰になり、インスリンが分泌されなくなったり、効きにくくなると糖が活用できなくなり、血液中の糖の値が高くなります。これが糖尿病です。

はじめのうちはほとんど症状がありません。糖尿病を発症すると、のどが渇き・尿の回数が増えて疲れやすくなります。さらに進行すると、眼・腎臓や神経にまで障害が及んで日常生活に大きな支障をきたしてしまいます。

また、糖尿病の人は心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなり、近年認知症を発症しやすいなどの研究結果も新たに公表されています。

<予防と生活は?>

はっきりとした症状が無いことから、年に1回の健康診断がとても重要です。尿検査や血液検査で糖尿病であるか否かを是非チェックしましょう!糖尿病は初期のうちから治療を始めれば、健常者とほとんど変わりなく生活できます。食事も、1日の摂取カロリーをしっかりと守るだけで、糖尿病の管理が十分な患者さんも大勢いらっしゃいます。

糖尿病になったら甘いものは一切食べられないわけではありません。間食はできるだけ控えて3度のバランスの良い食事を楽しみましょう!

<糖尿病の治療は?>

腰痛や膝関節痛など歩行に問題のない方は、適度な運動(ウォーキングや水泳など短時間の運動の繰り返し)と摂取カロリーのチェックなどの食事運動療法が基本の治療と言えるでしょう。ただし、運動を始めたから・食事に気を使い始めたからといって、1~2か月では結果は出ません。糖尿病を発症するまでには、特殊なタイプの糖尿病を除いては、数年間の過食・運動不足などの好ましくない生活習慣が誘因になっているのですから、改善するための良い習慣は長く継続することが重要です。

それ以外の糖尿病の治療は内服薬とインスリン注射が中心となります。医学の進歩により内服薬を作用別に分類するといまや7種類もあり、それぞれの患者さんに適した治療を施すことが可能となりました。

インスリン注射は、患者さんによって1日1回から3~5回注射の方など様々です。回数が多いから病状が進んでいるわけではありません。内服薬同様インスリン治療もそれぞれの患者さんに合ったオーダーメイド治療が重要なのです。インスリン注射と言うと針をさす行為から嫌がられる患者さんが多いのですが、実は内服薬などより肝臓や腎臓に対する負担の少ない体に優しい治療なのです。

ここ20年で糖尿病患者数の増加もさることながら、糖尿病治療薬もめまぐるしく変化してきました。

健康診断などで異常を指摘されたら、無症状でもかかりつけ医に相談し自分の健康状態としっかり向きあうことが大切です。

それが皆さまの健康寿命を長くすることに結び付くと思います。

10月の休日当番医

診療時間：午前10時~午後4時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。この時間以外の診療は、志木消防署[☎(472)0119]へお問い合わせください。

場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
2日	朝霞 村山クリニック	内・循内	(471)1636	新座 樹康クリニック	内・小・外・皮・消内・肛	(470)5050	
9日	新座 静風荘病院	内・呼内・消内・循内	(477)7300	朝霞 なおあきクリニック	泌・腎内	(467)7140	
10日	新座 城西内科クリニック	内・呼内・糖内	042(421)9321	志木 田島耳鼻咽喉科医院	耳	(475)3308	
16日	志木 かまた内科クリニック	内・消内・糖内	(472)7070	新座 須田整形外科	整外・リウ・リハ・内	(478)2688	
23日	新座 片山診療所	小・皮・内	(481)0260	朝霞 根本整形外科	整外	(467)4154	
30日	和光 和光小児科クリニック	小・内	(467)1108	新座 くりはら内科クリニック	内・消内・循内	042(438)6606	

◆休日歯科応急診療所◆(新座市保健センター内)
午前9時~11時30分 問合せ/☎(481)2211

◆大人を対象とする救急電話相談◆ #7000
平日、土曜日 午後6時30分~10時30分
日曜日、祝休日、年末年始 午前9時~午後10時30分
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合
☎048(824)4199

◆救急医療お問い合わせ◆(歯科案内と医療相談を除く)
埼玉県救急医療情報センター ☎048(824)4199

◆小児救急電話相談◆ #8000
月~土曜日 午後7時~翌日午前7時
日曜日、祝休日 午前7時~翌日午前7時
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合
☎048(833)7911