



先生にお答えいただきました!

わたなべ糖内科クリニック
(千葉県) 院長

渡邊賢治先生

わたなべけんじ 1988年信州大学医学部卒業後、順天堂大学医学部附属順天堂医院代謝内分泌内科助手、順天堂大学浦安病院内科講師などを経て、2013年わたなべ糖内科クリニックを開院。医学博士。日本糖尿病学会糖尿病専門医・研修指導医ほか。

トクダ Q&A

糖尿病

No. 9

Q 糖尿病と診断されました。今後は、これまでのような日常生活を送ることが難しくなるのではないかと落ち込んでいます。[46歳・女性]

A 「一病息災」といって1つくらい悪いところがあった方が日常的に気をつけるので、かえって健康的に長生きできたりします。自分の周りの環境を自分の体質に合うように変えるよい機会だと捉えましょう。

日本人の糖尿病の大部分を占める2型糖尿病は、糖尿病になりやすい遺伝的体質のある方が、様々な環境因子の影響を受けることで発症します。環境因子とは、過食、運動不足、ストレス、肥満、加齢、けが、病気、妊娠などです。体質や加齢はどうにもなりません。環境は変えられます。周りの環境を自分に合うように変えることができれば、糖尿病は改善し、場合によっては発症前の状態に戻せることもあり得ます。

糖尿病で一番大事なのは、こうした合併症を起こさないことです。糖尿病は一般的には無症状のことが多く、血糖値が高いか低いかは検査を受けないと分かりません。そのため必ず定期的に通院し、検査を受けるようにしてください。症状がなくても、決して油断しないことが大切です。

糖尿病になつたからといって、特別に生活を変える必要はありません。例えば、過食を是正する、食べ方を変える、定期的な運動を取り入れる、肥満を改善する、ストレスがあれば取り除くといったことは、現在の生活の中で実践できることばかりではないでしょうか。そして、血糖値をきちんとコントロールできれば、健康な人となら変わりのない人生を送ることができるのです。

しかし、血糖値が高いまま放置してしまうと、やがて様々な合併症を起すこととなります。



TOPIC 患者さんの自主性を尊重し、見守っていく

糖尿病の外来診療を充実させたいという思いから、専門クリニックを開院した渡邊先生。患者さんの自由な生活の中で病気をよくしていこうと考え、自発的な自己管理を引き出し、見守る姿勢を大切にしています。「スタッフ皆が心がけているのは、患者さんと対等な立場に立ち、決して上からの押しつけの指導にならないようにすること。『栄養指導』という言葉もちょっと上から目線になるので、『栄養相談』といっています」。待合室もリラックスできる空間で、あくまで「患者さん第一」の思いが伝わります。

