

糖尿病治療の目標については、「糖尿病治療ガイド」(日本糖尿病学会編・著2014-2015文光堂)で、①健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持、②健康な人と変わらない寿命の確保と記されています。

「健康な人」とはどんな人でしょうか。病気もなく、薬も飲んでいないで健康だと思っている一般人の人だと考えて下さい。糖尿病の治療はそれらの「健康な人」と変わらない生活をし、寿命を維持するために行うものです。

具体的には、食事療法と運動療法が基本で、さらに言えば標準体重を意識する生活です。特に日本人に多い2型糖尿病では、この基本療法だけで血糖値の良好なコントロールが得られることもしばしばです。

まずご自身の標準体重を知ってください。「身長(メートル)×身長(メートル)×22」で計算します。

この標準体重に近づく生活が糖尿病治療の基本であり、原点です。この基本療法を無視しては、どんな薬も十分な効果が発揮されません。標準体重に近づく方法は、個々の生活や考え方で千差万別でしょうが、妙案はありません。またこの有効法の実践は、当然ながら本人にしか出来ません。食べることも、動くことも自らの行動です。しかし、その動機付

けや維持継続には、家族、友人、医療者などの協力や援助も欠かせないでしょう。食事療法の基本は、「ゆとり、よく噛んで、食べ過ぎず、偏らず」です。

また、運動療法も標準体重に近付いていくために重要です。直接的なカロリー消費だけでなく、汗する充足感や達成感が基本療法への「やる気」の後押しとしても期待されます。特に、「いつでも、どこでも、1人でも実行できる」「歩く」ことが推奨されます。散歩から競歩まで、強度が自由に加減できる点も好都合です。

これらで良くならない場合は薬が必要ですが、薬の効き方は様々です。で、かかりつけの先生にご相談ください。

糖尿病の血液検査をしていない方へ

「もうずっと元気で何も異常はないから」

「毎日散歩をしているから」

「太っていないから」

「すごく気を付けているから」

「大丈夫、心配ないわよ」などと、自己判断をし、検査をしていない方は要注意です。

血液検査をすることが大事です。検査しなければ分かりません。市の特定健診、勤め先の人間ドック、健康まつりなどを利用して、ぜひ血液

わたしたちの健康

検査を受けましょう。

糖尿病の治療をしている方へ

治療している方は、「グリコヘモグロビンA1c」に注目しましょう。平成25年の日本糖尿病学会は、熊本県で開催され、合併症予防には「HbA1c 7%未満」に管理する必要性が推奨されました。同県のマスコットキャラクター「くまモン」を取り込んだビジュアルも公表されましたのでご紹介します。

あなたとあなたの大切な人のために
Keep your A1c below 7%
第56回 日本糖尿病学会 年次学術集会
熊本宣言 2013

学会初日の「新たなHbA1c目標値についての特別声明」の中で「熊本宣言 2013」が行われた
(出典：2013年5月16日付け日本糖尿病学会プレスリリース)

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)	
12	7	和光	和光駅前クリニック	外・内・小・整外・消内・肛・リハ	460-3466	朝霞	宮戸クリニック	外・内・整外・肛	474-5103
	14	朝霞	阿部産婦人科医院阿部レディースクリニック	産・婦・内	465-8118	志木	眼科龍雲堂医院	眼	471-0200
	21	志木	はんだ内科クリニック	内・消内・循内・小	486-2327	和光	中川眼科	眼	465-1144
	23	朝霞	富岡医院	内・循内・小	461-7581	新座	坂本医院	内	481-4839
	28	朝霞	朝霞駅東口たんば内科クリニック	内・消内	450-2211	新座	永弘クリニック	泌・内・外	474-3708



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

※医療機関の年末年始診療実施予定表は9ページに掲載しています。

※12月の休日歯科応急診療所

実施日 12月7日(日)・14日(日)・21日(日)・23日(火・祝)・28日(日)・30日(火)・31日(水)
受付時間 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)
診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
※小児救急電話相談
●#8000(携帯電話からも相談可能)

☆今月の主な保健衛生週間(月間)行事予定 1日は「世界エイズデー」です!