

はじめに

今年の夏はリオオリンピックが開催され、テレビ観戦で寝不足になった方もいると思います。クリニックの診察待合室でも日本選手が活躍していた際に歓声が上がっていたのも印象的でした。4年後の東京オリンピックに向けて、日本国内でこれから色々と変化がありそうですね。猛暑の夏も終わり、涼しい季節になりました。スポーツの秋です。皆さん、積極的に体を動かしましょう！

災害時の備え

2011年の東日本大震災も記憶に新しいですが、2016年4月には熊本地震が発生し、多くの被害が出ました。また今年は大規模台風による水害や土砂災害も各地で多く見られました。ここ東海地区でも近い将来、巨大地震の発生が予測されているので、我々も災害時の備えを十分にしておく必要があります。糖尿病患者さんでは以下のように特に気を付けていただきたいポイントがあります。避難袋には非常食や飲料水はもちろんのこと、お薬を処方されている方は内服薬や注射薬を約1週間分は入れておくようにしましょう。お薬手帳のコピー、血糖測定器、低血糖時のブドウ糖等も必要に応じて入れておくに役に立ちます。災害発生時には食糧の種類や量が限られてしまうので、もったいないという意識もはたらいってしまうと思いますが、そういうときこそ体の健康状態を良好に保つことが重要です。糖尿病患者さんはできるだけ安定した血糖を維持できるように、可能な範囲で食べる量を調節しましょう。水分は積極的に摂取したほうが良いと思います。また避難先等でもできるだけ体を動かすことで、血糖コントロールのみならずエコノミー症候群の予防にもつながります。自然災害を避けることは難しいですが、もし遭遇してしまっても生き延びられるように、環境や心の準備をしておきましょう。

世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーです。この日はインスリンを発見したカナダの医師バンティングさんの誕生日だそうです。毎年各地で糖尿病啓発のためのイベントや、夜には有名な建物等が糖尿病のシンボルカラーであるブルーにライトアップされます。世界中の医療者や患者さんが、糖尿病を克服していくという同じ目標に向かっていきます。



院長の前職場近くの「スカイツワー西東京」(2013年)

糖尿病の薬の話<薬の効果とは?>

糖尿病の治療薬は注射薬・内服薬を含めて数えきれないほどたくさん種類があります。それぞれ様々な機序で血糖値を下げますが、血糖を下げるのが糖尿病治療の最終目的でしょうか？血糖コントロールを改善することは、合併症の発症予防や進行抑制につながり、さらにその先に健康寿命の延伸という最大の目標があります。最近では「血糖(HbA1c)をどれだけ下げるか」だけでなく、「合併症を減らせるか」「死亡率を下げるか」「安全性は大丈夫か」などといった指標でも薬を評価するようになってきました。また最近、某週刊誌が「飲んではいけない薬」という特集で糖尿病の薬もいくつか挙げていますが、効果については触れず、副作用ばかりを強調しているようです。不安な方は自己判断で中止せず、必ず医師に相談してください。 ついつい目の前の数値にとらわれがちですが、健康で長生きするという目標に向かって、モチベーションを長く持ち続けることが大切です。