糖尿病についてのお話
PART3

○糖尿病は生活習慣病？

「糖尿病は生活習慣病」といわれます。「習慣」という言葉を辞書で引くと、「生活の中でいつも繰り返し行っている、その人の決まったやり方」とあります。(三省堂、例解新国語辞典)将来、合併症に苦しまないためとはいえ、長年の「決まったやり方」を変えるのは容易ではなく、大幅な変更は苦痛ですらあるでしょう。

最近、「耐糖能異常(糖尿病予備軍)」から糖尿病に進むのを防ぐには、生活習慣の改善が、薬物療法と同じかそれ以上に有効である。」という論文が英国の医学雑誌に発表されました。耐糖能異常や初期の糖尿病ではお薬はいらない(＝お金もかからない)、ということが証明されたといえますし、この段階なら、生活習慣の変更点も少なくて済みます。

糖尿病やメタボリックシンドロームにならないために、若いうちから正しい生活習慣を身につけるのがベストでしょうが、多忙で誘惑に溢れた現代社会ではなかなか困難です。糖尿病と分かった、あるいは疑われた時点で、「野菜をたくさん採る」、「間食をやめる」、「できるだけ車を使わない」といった、生活習慣のミニ改革をして、進行を防ぐのが次善の策と言えます。

最後に PR になりますが、今年も当院から新たに５名のスタッフが糖尿病療養指導士試験に合格し、糖尿病チームはますます強固な体制となりました。皆様のお役に立てるよう、これからも頑張る所存ですので、よろしくお願いします。