

11月14日は世界糖尿病デー。舞鶴市の糖尿病服薬率は府の平均と比べて約3割も高い状況です(令和2年データ)。市ではこれまで京都府(中丹東保健所)や舞鶴医師会と連携し「糖尿病講演会」を実施するなど、糖尿病の怖さや予防、改善について市民に啓発してきました。今回は荒木クリニック院長の荒木義正さんをはじめ、関係者に「コロナ禍での糖尿病の現状についてインタビュー」をしました。

血糖値とコロナの関係

糖尿病と診断されていても血糖値が安定し、コントロールができていない人はあまり心配する必要はありません。しかし、血糖値が安定していない人は注意が必要です。血糖値が安定しないと白血球の貪食作用が低下するなど免疫機能が全体的に低下しているので注意が必要です。

新しい生活様式での行動変化

通院する患者さんで60歳代以上の人は大きな変化はないように思います。引きこもりも特になく、検査数値もあまり変化は感じられません。

しかし、40〜50歳代の患者さんでは食などが減り、栄養状態が改善している人がいれば、反対に外出できないストレスなどから飲酒量が増えている人もいます。

コミュニケーションを大切に

糖尿病に限らず、通院している患者さんとコミュニケーションを十分とるよう心掛けています。なにげない会話の中に指導のポイントが隠れていることがあります。ストレートに結果を言うのではなく、会話の中でその人に合った改善方法を伝え、知らず知らずのうちに知識を得られるようにすることも心掛けています。

服薬する薬一つとっても、なぜ、この薬にしたのか、この薬がどのような作用をしているのかを伝えることで自身の慢性疾患について知ってもらい、前向きに考えられることが、生活習慣の改善につながると思います。

間違った知識

間違った知識を信じ込み、こちらの話を聞いてくれない人もいます。ここ数年は低糖質ブームが起り、必要ない人まで低糖質食を実施していることも。低糖質は短期的には改善が見込まれますが、長期的には筋力の低下などを引き起こすことがあるので、自分で判断することは危険です。通院している場合は体調や検査結果に変化があった時に改善を促すこともあります。

最後まで好きなものを食べる

時代が変わり、簡単に食べ物が手に入るようになりました。手軽に食べられるものは糖質や脂質に栄養が偏りが



荒木クリニック 院長
荒木 義正さん

ちです。また、やわらかい食品が多く、あまり噛まずに早食いとなるため、肥満につながりやすいのです。さらに、舞鶴は土地柄、車社会です。移動手段が公共交通で歩くことが多い都会のように、運動量を増やす機会がないまま肥満になり、壮年期に生活習慣病を発症することが多いのだと思います。

最後まで自分が好きなものを食べられる体であってほしいと思います。そのためには定期的に自分の体をチェックしてください。どんな病気であれ、早期に見つけて治療していくことが大切です。生活習慣病であれば、上手に付き合っていく必要もあります。今後少しでも患者さんが健康になり、受診しやすくなったと思うよう支援していきたいです。

アルコールや野菜ジュース

市内の病院で栄養指導を行った働き盛り世代(40〜50歳代)の多くは飲み会を自粛されているのでアルコールの摂取が減ったように感じます。飲食店より自宅で飲むアルコール量の方が少ない傾向にあるようです。

アルコールは肝臓でブドウ糖の分解を高進させ、血糖値を上げる働きがあります。また、おつまみを食べすぎてしまうと、さらに血糖値を上げるのでおつまみにも注意してみましょう。

外出自粛で血糖値があがる？

糖尿病の良好な血糖コントロールの維持には食事療法や運動療法、薬物療法が重要となります。新型コロナウイルス感染症拡大下で一番影響を受けやすいのは運動療法です。感染への不安から外出の機会が減り、活動量が減少すると血糖コントロールが悪化してしまいます。

運動すると体内でブドウ糖がすぐに消費され、血糖値が下がります。運動を習慣として続けると、エネルギー摂取量と消費のバランスがよくなり、血中のブドウ糖の量をコントロールするイ

しかし、アルコール以外でも、スポーツ飲料などの清涼飲料水や果汁100%ジュースなども注意が必要です。これらの飲料に含まれる糖質は吸収が早く高血糖状態になるからです。野菜を食べることを勧めますが、ここ数年はスムージーや野菜ジュースが流行しています。果汁を多く含むものもあるので、選ぶ際には、野菜の含有量が多いものを選び、ゆつくり「噛む」ようにして飲みましょう。野菜ジュースでは、食物繊維やビタミンCなどが不足しやすく、完全には野菜の代わりにはなりません。

インスリンが効きやすい体質に変わっていきます。他にも運動は「血圧を下げる」「中性脂肪が減る」「骨粗しょう症の予防」にも効果があると言われています。糖尿病に限らず、適度な運動を行うことは免疫を高めて感染症予防にもつながります。室内で行えるスクワットや体操、ウォーキングなど、時間や場所を工夫して1日20分程度を目安に、体調に合わせて運動してみましょう。



舞鶴赤十字病院
糖尿病看護認定看護師
角出 孝子さん

中丹東保健所をブルーライトアップ

11月14日(日)まで中丹東保健所を糖尿病カラーの青色にライトアップします。糖尿病の予防などには青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。これは国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインしたものです。市は団体・企業(※)と連携し、今後とも市民の糖尿病患者や予備群への指導・啓発していきます。



京都府栄養士の皆さん

きません。また、噛まずに飲み込むことで満足感も薄くなってしまいます。これらのことも踏まえ、野菜の代わりにするのは控えめに「飲む」より「食べる」ことをお勧めします。

※中丹東保健所、舞鶴医師会、舞鶴歯科医師会、舞鶴薬剤師会、京都府看護協会、京都府臨床検査技師会、京都府歯科衛生士会舞鶴支部、京都府栄養士会、京都北部CDEの会、舞鶴市健康づくり応援団体・企業

健康教室と相談カレンダー

(共通)場所は中総合会館

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H30.11.13~R1.5.16生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	R1.5.17~R1.11.5生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	11月17日(休) 13時15分~14時15分 14時45分~15時45分	◆離乳食の話	◆来所...先着各5人 ◆オンライン...先着各8人	無料	5日前までに市ホームページで

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。