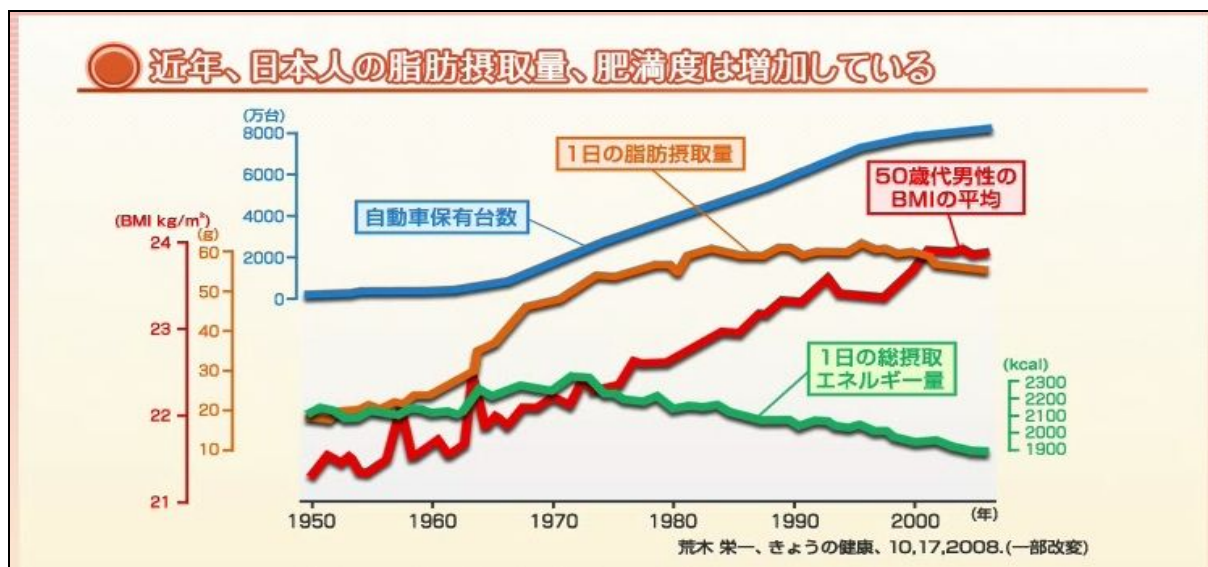


2 型 糖 尿 病 と 体 重

年をとってから発症する糖尿病のほとんどは2型糖尿病です。近年 糖尿病の患者数は急激に増加しており、最近の調査では 糖尿病1000万人、糖尿病予備軍1000万人、あわせて2000万人いると考えられています。糖尿病発症の原因は、**加齢、遺伝、食べ過ぎ、運動不足**、それらに伴う**肥満**などがあげられます。加齢、遺伝は仕方ありませんが、過食、運動不足、肥満は対処可能です。



上のグラフで見ると、日本人の総摂取エネルギー量は1970年頃をピークに徐々に下がっていますが、BMIは徐々に増加しています（BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)；肥満度の指標 標準が22で、25を超えると肥満と考えられます）。太る原因は、自動車保有台数で表される運動量の低下、脂肪摂取量の増加、などです。

総摂取エネルギー量の減少は、ご飯に代表される炭水化物摂取量の減少でもたらされました。最近では糖質制限ダイエットがはやっていますが、昔はご飯をたくさん食べていながら、痩せていて、糖尿病は少なかったのです。

では、糖尿病の発症予防にはどうすればよいかといえば、上の逆をやればよいのです。日本人は欧米人に比べてインスリンの分泌が悪く、少し太っただけで糖尿病の発症が増えることがわかっています。逆に現在少し太っている人は、2-3kg減らすだけで糖尿病発症の予防効果が得られます。

糖尿病を発症した人の治療原則も同様です。食事療法・運動療法を行い、適正な体重に近づけることが大切です。ただ、今は痩せる薬があります。

- ・GLP-1受容体作動薬： 注射薬です。注射すると食欲が減退して痩せます。

血糖値をよく下げてくれます。

- ・SGLT2阻害薬： 内服薬です。尿糖を増やして尿に栄養を捨ててくれます。

その量 1日300kcalほど。半年で5kg以上痩せる人もいます。

今の研究では 心臓、腎臓、肝臓にも良い効果があります。



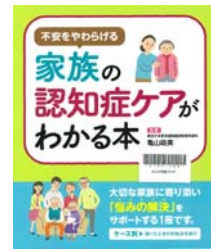
よくわかる大人のアスペルガー
梅永雄二著(主婦の友社)

アスペルガーの特性をわかりやすく解説し、どうしたら他人とうまく関わるかを具体的に教えてくれる一冊です。



大腸がん治療
福永洋介著(主婦と生活社)

自分は何を大切に生きるか、そのためにはどんな治療を選択するのか参考となる本です。



不安をやわらげる家族の認知症ケアがわかる本
亀山裕美著(西東社)

認知症と診断された人が直面する問題に1つ1つ丁寧にアドバイスされています。ぜひ参考にしてください。



おちやめに100歳! 寂聴さん
瀬尾まなほ著(光文社)

寂聴さんの日常を秘書の目を通して書いた、笑いあり涙ありのエッセイです。



15歳 サッカーで生きると誓った日
梅崎 司著(東邦出版)

暴力を受ける母と家族を守る、15歳でこんな覚悟ができる著者に感動します。



生まれてくれてありがとう目と鼻のない娘は14歳になりました
倉本美香著(小学館)

どんな障害を持って生まれても、子どもは宝物。目と鼻を持たずに生まれてきた女の子とその家族の物語です。

お勧めの一冊

ギャンブル(賭博)は、「結果が決まっていなことに對して金銭や物を賭ける行為」、と定義されているそうです。最近の調査では、成人の2.7%が病的な賭博依存状態であると報告されています。

著者は精神科医で、賭博を一般的な視点と、専門的な視点を織り交ぜて解説しています。興味深かった点は2点あります。ひとつは、病的な賭博依存は必ず深刻な経済的問題へと発展し、自殺の原因になりうるということです。賭博が娯楽の範疇を越え、生命を脅かすという点を詳細に解説しており勉強になりました。もうひとつは、病的依存からの脱却には他者からの精神的な支援が重要であるということです。本人の意思の強さの程度が問題なのではなく、依存者の生活環境圏に賭博が存在していることが問題であり、そのことに苦しんでいることをまずは理解し、受け止めてあげることが大切だと書かれていました。

ギャンブル産業が成り立つ結果、病的依存の人が存在していることに特別な意識を持ったことはなかったので、改めて考えさせられた一冊です。
(リハビリテーション部 丹保信人)



[がん相談支援センターからのお知らせ]

毎月1回、総合医療センター3階の患者図書室に於いて がん患者サロン『あづまっぺ』を開催しています。“ミニミニ講演”も大好評を得ています。参加予約は不要です。どうぞ、お気軽にご参加ください。

【ミニミニ講演の予定】

- ◇4月24日(火) 14時～「健康のために立ち上がろう ～スクワットで足腰をきたえよう～」
*場所は竹田ホールです 運動療養指導士 早川 克氏
 - ◇5月22日(火) 14時～「画像診断センターでの検査について」
放射線科 課長 鈴木雅博氏
 - ◇6月26日(火) 14時～「化学療法中の生活について(仮)」
がん化学療法看護認定看護師 石本由美氏
- がん相談支援センター 山口みどり