

糖尿病の誤解を解こう！

(今まではここをレポート課題にしていたんだけど…)

せっかくだから、一緒に勉強しよう！

例えば、高校時代の友人がこんなことを言ったらどうする？

- ①「健康診断で尿に糖が出ているって引っかけたんだ…糖尿病なんだ…」
- ②「(糖尿病になったから…) もう水とお茶しか飲めないんだ…あんまりだ…」
- ③「これから注射の人生か…痛いのだなあ…精密検査行くのやめようかなあ…」

まず①に対して、「糖尿病じゃないかもよ！」って言えるかな？

食事と血糖値変動、腎臓で再吸収することを考えると、

健康な人でも

「健康診断前の飲食（と時間）」で尿に糖が出るかもしれないね（閾値のおはなし）。

さらに、腎臓の調子がちょっと変になったせい「腎性糖尿」かもしれないよね？

だから「そうと決まったわけじゃないよ！」と言って、

さらに出る可能性（上の2つ）を教えてあげたいところだね。

次に②。

糖尿病治療の最初のステップは、約9割（NIDDM）では食事療法と運動療法。

どんな食事をするのか、確認してみよう。

例えば、1日の食事例として…

### 1800kcal（22.5単位） 献立例

写真をクリックすると単位計算の詳細を記載した献立表にジャンプします。

[印刷用PDFはこちら](#) PDF [86KB]

朝食	昼食	夕食
		

(<http://www.byouin.metro.tokyo.jp/eiyou/tounyou1800.html>)

少なくとも友達の言う「水とお茶」だけじゃないよね！

むしろそんなことをしたら、ATP をうまく作れなくなって体を壊しちゃうよ！

(→最終的には「心臓も呼吸も止まっちゃうぞ！」ってことだ！

どうしてなのかは、これから授業で勉強してね！)

運動例は各自で確認しておいてね。

基本は「歩行を早歩きに変える」だよ！

(一例として、テルモの PDF のアドレスだよ。

<http://www.terumo.co.jp/consumer/guide/symptom/diabetes/pdf/guidebook20.pdf>)

最後の③。

…中途半端に情報がたくさん広まっているせいで誤解されやすいけど、  
糖尿病の治療方法と型はちゃんと理解できたかな？

約 9 割の NIDDM の注射は最終手段！

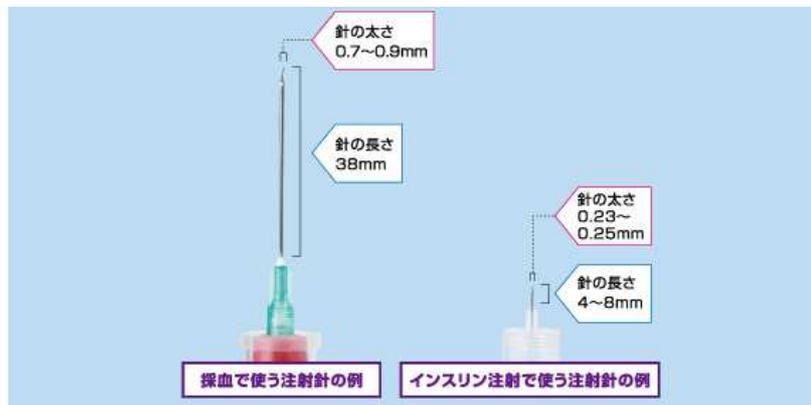
そこまでにうまく血糖値コントロールできれば、注射いらずの生活だ！

約 1 割の IDDM でも、インスリン注射は「痛くない注射」。

改良が進んでいるから、

普通の予防注射のようなものをイメージしちゃだめだよ！

だから「注射→痛い→だから精密検査受けない」は当てはまらないね！



(<http://www.dm-town.com/insulin/faq/faq01.html>)

…誤解、解いてあげられたかな？

実際、こんな誤解をして精密検査を受けずに、

本当に調子が悪くなってから病院にかかって「大変！」な人は多いんだよ。

早期発見のためにも、いらぬ心配から解放されるためにも、

健康診断の後の精密検査をちゃんと受けてね！