

●3月26日

第2回東名古屋医師会日進支部企画講演会
「楽しく学ぶ糖尿病教室」

血糖値が高いと言われたら



↑エピソードがいっぱいの楽しい教室



↑メモを取りながら耳を傾ける参加者

「糖尿病」を学ぶ講演会が市民会館で開かれました。「血糖値が高いと言われたら?」。糖尿病・内分泌内科の専門医である福岡一貴さん（ふくおか内科クリニック院長）が知っておくべき生活習慣病を分かりやすく解説しました。

講演会は休日急病診療所などを管理運営している東名古屋医師会日進支部が市民公開講座として昨年に続き開催しました。コロナ禍で運動不足や過食による糖尿病を心配する人も多かったのでしょうか。約110人が会場を埋めました。

「糖尿病は血管の病気なんです」と切り出した福岡さん。「高い血糖値を放置すると血管が痛んで詰まり、脳梗塞や心臓病、失明や腎不全、足の切断といった合併症を引き起こします」と説明し、重い全身疾患につながる怖い病気であることを強調しました。

糖尿病患者は年々増え続け、腎臓を人工透析する人の43%がその患者だそうですが、人類の糖尿病との戦いは紀元前2000年頃までさかのぼり、古代エジプト王朝の医学書には糖尿病と思われる症状とその対処法が記載されているそ

うです。福岡さんはまた「日本では平安時代の藤原道長、その後の源頼朝、織田信長、徳川家康、西郷隆盛らが糖尿病を患っていたと思われます」と興味深い話を紹介します。

後半のテーマは治療です。福岡さんは「不治の病ではありませんが、症状がなく糖尿病になっていないことを知らない人が多くいます。日ごろから血糖値などの数値を知っておくこと。そして食事で上手に予防し運動でコントロールすることです」。生活習慣病の代表選手・糖尿病には日々の自己管理を継続して行うことが不可欠と呼び掛けました。

体重などの数値を下げるために行うむやみな制限は「腎臓を壊したり筋肉を弱め、ひいては寿命を縮めることを知っておいてください」ともアドバイス。参加者のメモを取る手は止まりませんでした。



取材した人

市民スタッフ 三鬼一朗さん

何事も適切であることがいかに大切であるかを改めて知りました。