

# 糖尿病の薬 増やさないためには？



## 生活習慣の見直しを



糖尿病で薬を飲んでいます。  
HbA1c（ヘモグロビンエーワン  
シー）が8%だったので先生から薬  
を増やした方がいいと言われました。  
現在、薬を1日に5錠飲んでるので、これ  
以上増やしたくありません。ちなみに他の病気  
はありません。  
（南城市男性・55歳）

「レキオクリニック」では、皆さんの健康や病気につ  
いての質問を募集しています。  
〒900-0001  
那覇市港町2-16-1 琉球新報開発ビル2階  
新星出版内 レキオ編集室 レキオクリニック係  
Tel：098-865-5291 FAX：098-864-2605  
E-mail：info@lequio.co.jp

日本糖尿病学会が設定した糖尿  
病の治療目標は、①血糖正常  
化を目指す場合HbA1c6・  
0%未満、②合併症を予防す  
る場合HbA1c7・0%未  
満、③治療の強化が困難な場合  
HbA1c8・0%未満となつて  
います。③の場合は糖尿病以外の  
要因で薬の使用制限や生活に制限  
がある場合なので今回のケースに  
は当たりません。HbA1c8%  
は高いので薬を増やすのは妥当な  
考え方です。

しかし、この方は薬を1日に5  
錠も服用されているので、毎日き  
ちんと服用することを心掛けるの  
は心理的負担に加え、金銭的な負  
担もあるかと推測できます。

そこで提案なのですが、生活習  
慣の中で見直せる部分を探してみ  
てはいかがでしょうか。例えば、  
食事で炭水化物や糖質の割合が多  
い場合はその分血糖値が高くなり  
ますし、運動量が少ない場合も同  
様です。テレビを見たりスマホを  
いじったりして深夜まで起きてし  
まい、翌日の生活まで不規則にな  
ってはいないでしょうか。

よく食べているものの中にどれ  
くらい炭水化物や糖質が含まれて

いるか知っていますか？ 知らず

に食べていたものに実は多く含ま  
れていて血糖値を高くしているか  
もしれません。成分表を確認した  
り、インターネットで炭水化物や  
糖質の含有量を調べてみることを  
お勧めします。

ウォーキングやジョギングをす  
るのも良いのですが、なかなか時  
間が取れない場合は仕事の合い間  
にできる運動もお勧めです。階段  
を使ったり、少し遠回りをするこ  
とで歩く距離を延ばすのも良いで  
しょうし、椅子に座ったままでも  
きる体操も回数をこなせばいい運  
動になります。柔軟体操も良いで  
しょう。

ぜひ、日常生活の中で改善でき  
ることを見つけ工夫して血糖値を  
良くしてください。もしかした  
ら、薬も5錠から減らせるかもしれ  
ませんよ。



安谷屋 徳章

ゆいゆい内科クリニック 院長

あだにや・のりあき  
那覇市出身。2000年防衛医科  
大学卒業。防衛医科大学校  
病院、虎の門病院、国立病院機  
構熊本医療センター、ハート  
ライフ病院などを経て開業



## 戦後71年目の島々へ

を近づけたら、すごい勢いで  
吸い付き、驚いたという。  
「あい、生きているさー！」  
とユーモラスに語るUさん  
の口ぶりにつられて、私も  
笑った。「その時の赤ちゃん  
が、この子！」いつもUさん  
の傍にいて献身的にお世話  
をしている娘さんだ。「生き  
ていて良かった」私たちは  
笑いながら涙を流した。

一方で、何十年経とうが、  
戦で大切な人を喪った人の  
悲しみが消えることはな  
い。旧南洋群島慰霊と交流  
の旅では、何とか家族が亡  
くなつた場所を探せないか  
という人たちのわずかな情  
報をもとに、毎年のように  
できるだけ近い場所を探し  
てレンタカーを運転する。

サイパンやテナンで沖  
縄戦の縮図のような地上戦  
があり、大勢のウチナアン  
チュが亡くなった。北マリ  
アナ諸島が陥落すれば本土  
が空襲可能になり、勝ち目  
はない。だからこそ「絶対国  
防圏」が設定されたのに、大  
日本帝国は戦争をやめなか  
った。そして沖縄戦。71年目  
の戦後を迎える人たちは

「南洋が占領された時に戦  
争をやめていれば、沖縄戦は  
なかったのに」と 70年目の  
戦後を思うのだ。

今年も5月下旬に南洋群  
島帰還者会の旅が始まる。  
参加者は減っているが、今  
年は知事も参加を検討され  
ているとか。いろんな人の  
ウムイを背負って、私たち  
はまた南洋の空の下を歩く。  
（県産雑誌モモト副編集長）



サイパンの慰霊祭で我々と一緒に黙とうを捧げてくれる  
現地の方々。現地との国際交流も旅の目的のひとつ