



### あなたの血糖値は大丈夫? PART4

#### ～ある職員編その後～

「健康かわら版NO47」に登場したTさん。その後のTさんはどうなったのでしょうか？今回は、Tさんのその後を追跡しました。  
Tさんは、食べるのが大好きな30歳代の男性。運動が長っています！



#### ●現在の治療状況



月1回、約7時間かけて定期通院中。遠距離なので近医の受診も考えたが、糖尿病専門医への受診を優先させた。半年に1回、眼科も受診。

薬は2種類服用。

- ① インスリン抵抗性改善薬⇒毎食後(イソリ)の感受性を高め、肝臓のブドウ糖放出を抑制する薬
- ② 尿中へのブドウ糖排出を促進する薬⇒朝1回



#### <主治医の指示>

- ① ひたすら「体重を落とすように!!」とされている。
- ② 薬で血糖値を下げているので、炭水化物抜きダイエットはしないこと。
- ③ 眼底出血の既往があるので、筋トレはしないように。運動は有酸素運動をすること。
- ④ 特に食べてダメなものはないが、間食は要注意!



#### ●生活状況



食事は三食、血糖値が上がりそうなものを大量に食べないようにしている。薬で血糖値を下げているので極端に摂らないのも低血糖を起こすのでダメだそうです。食事はバランスが大事。



運動は毎日、エアロバイクを30分～1時間こいでいます。通勤は自転車から徒歩にしました。



睡眠不足にならないように、早寝早起きするようにしています。



平成30年、通院を開始した当初は「服薬しているのに血糖値が下がらない。」とっていましたが、自分なりに食事につけ、運動するようにした結果、次のような健診結果となりました。

#### ●健診結果の推移



	H30	R1	R2
肥満度(BMI)	30.0	30.2	30.6
尿蛋白	2+	2+	1+
空腹時血糖	187	146	120
HbA1c	9.7	8.0	7.0

※出典糖尿病治療ガイドライン2019

あれから2年が経ち、着実に血糖値が下がってきました。腎臓への負担も軽減され、尿蛋白量も減っています。他にも、内臓脂肪の目安となる肝機能の数値や、余ったエネルギー源として体内に蓄えられた中性脂肪も改善しています。あとは、肥満度(BMI)が改善すると、もうワンランク血糖値が下がることが期待できます。

#### \*糖尿病と新型コロナウイルス感染症

糖尿病が、新型コロナウイルスの感染リスクに影響するかは明確になっていないが、重症化に影響するリスクが高くなると考えられています。新型コロナウイルスに感染することでインスリン抵抗性が強くなること、また、糖尿病の方は、心血管疾患や慢性腎臓病、肥満症の併存も多いことが理由として挙げられています。ただし、血糖のコントロールが良好であれば、重症化のリスクは糖尿病でない人と同じ程度とされています。



福利課健康支援係  
電話：011-231-4111(内線：35-380)

\*掲載内容については事前に本人の了解を得ています。