

看護大通信

54



新潟県立看護大学

大塚 綾子

糖尿病は大まかに三つに分類されていて、1型、2型、その他とあります。ここでは糖尿病の中でも2型糖尿病について少しお話しさせていただきます。

糖尿病とうまく付き合っていくために

日本で最初に糖尿病になった人は誰でしょうか。藤原道長だったといわれています。糖尿病は、食べすぎ、運動不足、ストレスが原因で発症するといわれています。藤原道長が糖尿病だったことは、栄養が十分とは言えなかった日本

で食に事欠かない生活を送っていたというところでしようか。さて、食事の話がでたところで食事と血糖値・糖尿病の関係についておさらいしてみよう。血糖値というのは、簡単に言うとうちのブドウ糖の量で、この値は、食事をすると増え

ていき、インスリンというホルモンの働きで正常に保たれます。しかし、インスリンの働きが悪くなったり不足したりすると、血糖値が正常に維持できなくなります。これが、糖尿病なのです。糖尿病は、インスリンの働

きが良くなつたからといって治ることはなく、食事や運動の約束を守りながら血糖値を良好に維持して一生付き合っていく病気なのです。

最近のデータでは糖尿病を強く疑われる人で治療を受けている人は、5年前よりやや増加して50〜60%ということでした。これについて皆さ

「分かっていくけどできない、続かない」ことはたくさんあります。でも一緒に頑張れる人がいるからできることもあると思います。ご家族、医師・看護師ほか、同じ病気を持つ人と一緒に治療を続けてみませんか。

私は現在、上越地域の糖尿療養指導士の方々と一緒に活動しています。いずれは、患者さん同士が相談しあえる場を作ったり、子供たちへの健康教育ができればいいと考えています。

糖尿病を良好に維持して自分の人生を楽しく過ごしていきたいですね。

