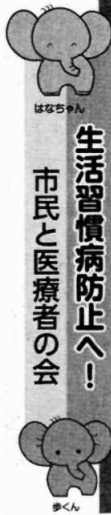


# 小象の「元気マ行」



## 生活習慣病防止へ！

### 市民と医療者の会

ゴルフ仲間マシメ（馬締） 今度一緒にラウンドしようとして、マナカ（真中）さん、連絡をもらったよ。糖尿病がヒキギ（引木）さんの3人はあって、タバコを吸う人に多鍋を囲んで飲み会の最中で、病気で、さらに神経障害で痛みを感じなかつたりする。

マナカさん そついえばイと、傷の治りが悪くて、やがタイ（板井）さんを最近見かけて壊疽（えそ）になることもありませんね。ゴルフカートがあるんだって。降りて歩いていると、ふくらみを感じなかつたりする。ヒキギさん 壊疽ってなんらに気が痛くなると言っているだけ怖いなあ。

マシメさん 足が腐ってきヒキギさん イタイさんも切断する人もいるらしい糖尿病だったね、ヘビースモーカーだし。

マシメさん 足の血管が詰まってしまふ「閉塞性動脈硬化症」という病気が見つかったね。

マナカさん 禁煙して良かったよ。治療を受けたという話だ。

ヒキギさん 糖尿病では動脈硬化症が起こりやすくなるよ。治療後は具合がよくて、

## 糖尿病の合併症 ②

# 「エ・ノ・キ」にも注意

よつだね。脳の血管で動脈硬 酸素を運ぶ血管の血流不足で 化症が起これば、脳卒中にな 起こる病気を「虚血性心疾患」 げない食べ方をするんだ。栄 けやすくなる。心臓の血管で と言つて、最初は運動したと 養指導で毎食たっぷり野菜を 起これば、心筋梗塞の危険が きなんか胸がぎゅつと痛く 食べるように勧められたよ、 高くなる。特に俺のようなメ なる狭心症になることが多い それも食事の最初に。そうす タボタイプは気をつけなくち んだ。ところが糖尿病では痛 ると血糖値が上がりにくくな ゃいけないんだって。

マナカさん 病院でそう言 塞になることが多いそうだ への方いいそう。

ヒキギさん 看護師さんの よ。

### 糖尿病の大血管合併症

- エ 壊疽 糖尿病壊疽
- ノ 脳卒中 (脳梗塞・脳出血など)
- キ 虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞など)



マナカさん ヒキギさんは ずいぶん勉強したね。そうか、 さつきはシメジだったけど今 度はこれだね。壊疽・脳卒中 ・虚血性心疾患、ほら「エノ キ」じゃないか。

ヒキギさん 糖尿病とキノ コはやけに縁があるね。よし 最後のエノキは俺がいたたく よ。締めは軽く雑炊にしてお こう。

面接があつてね、その時に教 えてくれたんだ。動脈硬化症 によつて起こる糖尿病の合併 症を大血管合併症と言つて、 最近増えているんだって。脳 卒中也怖い病気だよ。

マナカさん 後遺症が残つ て身体が不自由になることが あるから困るよね。

マシメさん 心臓の筋肉に

ヒキギさん 心筋梗塞はゴ ルファーにも多いから気をつ けなくちゃね。HbA1cが 高くなつても食後高血糖があ ると動脈硬化症になりやすい というので、管理栄養士さん の面接もあつたんだ。

マナカさん えーじゃあ 脂肪がどんどん増えたらいけ ないし。

ヒキギさん 俺はあまり飲

まないけど、清涼飲料水や砂 糖がたぐさん入ったお菓子も 血糖が急激に上がるから困る かりです。毎日の食事を大切 にいただいて食後高血糖を防 ぎましょう。タバコは止めま しょうね。

増えたから助かるね。それ から朝ごはん抜きも、次の食 事で食後高血糖になりやすい



(小象の会 理事、柏戸病 院内科・柳澤 葉子)