

## 第123回市民糖尿病教室

令和4年8月27日(土)午後1時30分より、佐賀市医師会立看護専門学校3階講堂に於いて、新型コロナウイルス感染症対策を講じて、第123回市民糖尿病教室が健康増進佐賀市民会議の主催で開催され、58名が参加されました。今回は地方独立行政法人佐賀県医療センター好生館 糖尿病代謝内科 部長 吉村 達先生にご講演いただきました。以下、先生より講演の要旨をご寄稿いただきましたので、ご紹介いたします。

**演題:『Withコロナ With家族,そしてWith糖尿病』**  
～幸せになるために、今から変える3つのこと～  
地方独立行政法人佐賀県医療センター好生館  
糖尿病代謝内科 部長  
吉村 達 先生

はじめに、コロナ感染症第7波のピーク時にも関わらず参加していただいた佐賀市民の皆さん、運営にご尽力頂いた吉原会長、前山先生、中島先生ら関係スタッフの皆様方にお礼申し上げます。

今回は、日野原重明先生の著書「生きかた上手」を参考に、糖尿病を中心に講演をさせて頂きました。

コロナ感染症、ウクライナ戦争、物価高など私たちの生活環境は大きく変化しています。参加者のなかには、生きづらさを感じながら聴講された方もいらっしゃいました。

人はいくつになっても

生きかたを変えることができます。

～「生きかた上手」より～

糖尿病が恐ろしい病気と言われる理由はその合併症にあります。しめじ(糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病腎症)、えのき(壊疽、脳梗塞、



講師 吉村 達先生

狭心症)といった合併症を防ぐことに重点を置いて私たちは治療に取り組んでいます。佐賀県は特定疾患受診者のHbA1c高値の割合が国内で上位、また糖尿病が原因で透析導入となる方が多いことで知られます。これらを改善するために必要なことは、食事・運動であることは間違いありません。聴講された方だけでなく、子供さんなどご家族の生活環境にも配慮して頂くことをお願いしました。

健康とは、数値に安心することではなく、自分が「健康だ」と感じることです。

～「生きかた上手」より～

HbA1cは正常値に近いほど、合併症を抑制することができるかとされています。しかし、ACCORD研究などの結果から、SU薬やインスリンを使用中の高齢者や合併症が進行した方は、緩めのコントロールを行うことが推奨されます。さらに、超高齢化社会を迎え血糖値だけでなく、サルコペニアやフレイルといった高齢者ならではの問題も浮上しています。

人はひよわいからこそ、  
寄り添って生きることができます。

～「生きかた上手」より～

好生館に入院される患者さんを担当していると、単身世帯の割合が増加している印象を受けます。厚労省の報告では65歳以上の約3割が単身世帯とされています。単身の方には自炊を勧めています。どうしても難しい方には宅配食を提案しています。宅食も困難な方へ、スーパーやコンビニでの食品の選び方をいくつか紹介させて頂きました。

「ありがとう」のことばで  
人生をしめくりたいものです。

～「生きかた上手」より～

自分自身に言い聞かせたような気がします。参加者のみなさんが、満足できる人生を送るために、これからの生き方をそれぞれ考えて頂きました。私は生きるための知恵をアドバイスすることはできません。市民の皆さんすべてを幸せに変える能力はもろんありません。

最後は恒例の『好生ノミクス3本の<sup>や</sup>矢』で締めくくりました。

やはり大事な「食事療法」  
やっとはじめた「運動療法」  
そして最後に「薬物療法」<sup>やくぶつ</sup>

食事、運動、薬物療法をすべてしっかり行うことで、しめじ/えのきといった合併症の発症および進行を抑えることができます。

あとは、幸せな生活をま・つ・た・け、です。

腹の底から幸せになって頂けたでしょうか。



会場風景

