

今月は、糖尿病の重症化予防を実践されている方から手紙をいただきましたのでご紹介します

私の糖尿病戦略

私のHbA1cは、6月の検診で7.9、もうすぐ合併症が心配される数値でした。以前から「できるだけ運動を」ということでパークゴルフを週に3回(8000歩)、グラウンドゴルフを週1回(3000歩)、何もないときは散歩をするなどを心がけてきました。

また、大好きな甘いもの、あんパンやアイスクリーム、果物さえもできるだけ控え、寝る前のつまみ食いもしないように心がけてきました。お薬も病院から処方していただき、きちんと服用していました。

しかし、糖尿病の改善はなかなか見られませんでした。

そこで、勧められた2つのことを実行してみました。

ひとつは、歩行浴です。

幸い南阿蘇村には歩行浴があります。1回に30分を毎週2回、腰までのプールを横歩き、後ろ歩き、前歩きなどで歩きます。時にはスポンジ、空気のダンベルなどを持ち、すこし負荷をかけて歩くこともあります。できれば教室に入りインストラクターの指導を受けた方がよいのですが、私は自分勝手に歩いています。

もうひとつは、玄米ご飯をよく噛んで食べることです。

私はこれまで食事といえば10分以上かけたことがあります。しかし圧力窯で炊いた「玄米ご飯」は噛みごたえがあり50回でも噛めます。書物には

「100回噛め」と書いてありますがそこまでは難しいので、今は30回噛み、20分以上食事にかけるよう心がけています。

これが続けた5週間後、何と私のHbA1cは7.2に改善し、次の5週間後は6.8に改善したのです。それに体の奥の方から元気が湧いてくるような気がするのです。

いま私の糖尿病はすごい勢いで改善しかけていると思います。その要因は、治療(薬、運動)歩行浴)、はたまた食事(玄米ご飯)、あるいはその3つが相まってこの効果を生んでいるのかわかりませんが、いずれも少しの努力でできることばかりです。私と同じように糖尿病をお持ちでお悩みの方がおられましたらぜひお試しください。

(新所 丸野 健雄)



糖尿病の発症・重症化予防をするための目安のひとつになるのは、「HbA1c(ヘモグロビンA1c)」という血糖の検査です。これは特定健診で調べることができます。毎年特定健診を受け、どのように自分の血糖が変化するか知ることが大切です。

今後受けることのできる特定健診のお知らせ

① 集団健診

11月18日(水)

【場所】白水保健センター(予定)

② 個別健診

実施中〜平成28年1月30日(土)まで

【場所】村内各医療機関

※特定健診は40歳〜74歳で国保加入者が対象です。健診を受けるには申し込みが必要ですが、必ず役場健康推進課までご連絡ください。

