

## 特集 若年発症糖尿病について

糖尿病には1型と2型があります。1型は自己免疫疾患という病気の一つで、はっきりとした原因はわかりませんが、体のなかで膵臓からインスリンを出すベータ細胞という細胞が壊れてしまう病気です。治療は食事療法とインスリン注射が基本になります。また、飽食で長生きするようになった現代社会で増えているのは2型の糖尿病です。今はほとんどの患者さんが2型に分類されます。原因は環境と持って生まれた遺伝素因にあります。この中でも、遺伝的に糖尿病にかかりやすく、高校生くらいから発症する若年発症糖尿病（MODY）があります。成長期ですので、みんなと同じように食べ、運動していても糖尿病にかかってしまいます。いろいろな背景で糖尿病になっているので、「食べすぎよ」、「太りすぎよ」、「なぜ食べないの」などと言うのは大変負担になります。病気を理解して上げて、接して頂きたいと思います。また、1型、2型を問わず、基本は食事療法になります。当院では今月から栄養士の先生（比嘉聡子先生）をお願いし、平日でも栄養指導を受けていただけるようにしましたので、是非栄養指導を受けるようにして下さい。

さて、先月の健康教室参加者は1名でした。下に感想とアドバイスをまとめました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 9月12日の健康教室からの感想とアドバイス

・30代女性：ビデオをみて先を見据えた治療をしないといけないと思った。

間食が多いので減らしていきたい。

→ 検査のことなど理解し、バランスのいい食事を勉強すること。一生のことなので、見直してみることに。ジムにも通うように。自己血糖測定の希望がありますが、しばらく外来検査だけでみます。

### 時間割表

10月2日(水)	栄養指導のみ
10月5日(土)	栄養指導のみ
10月10日(木)	健康教室(弁当あり)
10月12日(土)	栄養指導のみ
10月16日(水)	栄養指導のみ
10月19日(土)	栄養指導のみ
10月23日(水)	栄養指導のみ
10月26日(土)	栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生  
石垣 美和子 先生  
比嘉 聡子 先生

### <編集後記>

インフルエンザが大流行しています。ワクチンは来年流行するのに合わせているものですが、10月から接種が始まりますよ！