

糖尿病の疑い

筆者が医学部を出た頃、今から30年ほど前は糖尿病は今ほどには恐れられていなかった。年々増えてはいったものの40歳代の7%程度で、医者には患者に「不摂生さえしなければ治りますから安心してください」と言っていれば良かった時代だった。それが今では、40歳代では10%を占め、50歳代になると20%にはねあがってしまった。50歳代では3倍も患者が増えてしまったことになる。

最近（平成14年）の調査では、糖尿病の疑いのある人は、20歳以上の6人に1人になってしまった。明らかにグルマン人が増え、飽食一辞書を引いたら「あきるほど食べる事」とあったという究極状態にまで達してしまったためだ。

数値がまだ警戒域にあるのなら、血糖値を下げる方法はある。いっとき玄米食ブームだった。筆者などは白米の方がおいしいと思うのだが、玄米は腹持ちがいいというメリットがある。要するに食べ過ぎがいけないのだから、腹持ちのいいものにすれば、たくさん食べずに済むということだ。以外なのは寿司が腹持ちがいいらしい。

食べてから2時間の数値で、白米を食べて人に比べて寿司飯を食べた人の血糖値は10mg/dlも低かったという調査結果もあるほどだ。仕事が忙しすぎて食事時間が不規則になりと、血糖値はどうしても上がりやすくなる。次にいつ食べられるのか判らないし、ストレスも溜まっているしで、つい食べ過ぎになってしまうからだ。

だからここはなんとかして、規則的に食べられるような生活を改めるしかない。それだけでなく、食事後、身体を休める事だ。食べた後10分でも20分でもいいから、身体を横にして休む事を心がけるだけでも、血糖値の上昇を抑える事ができるだろ

う。後はなるべく歩くようにすることだ。