

## Interview 1



**Sato Tomoyuki**  
佐藤 友幸さん(43)  
米山町・下小路

### 病気の可能性は常にある ちよっとした我慢が大切

職場の健診では血圧以外に異常はなかったのですが、まさか自分が糖尿病になるとは思っていませんでした。

8年前、仕事をしていたときです。急に胸が苦しくなり、呼吸困難に。目の前がちらつき、動くこともままなりません。

登米市民病院で検査したところ、血糖値の基準値は常時約140mg/dl以下ですが、私は約320mg/dl

で、すぐに入院。インスリン注射などの薬物、食事療法や運動で治療し、退院までに3週間かかりました。

もともと血圧が高かったのですが、20代の頃は食生活に気を付けていました。しかし、大きな病気にならなかつたので、だんだんと気にしなくなつたのです。

焼き肉、から揚げ、お酒など、好きなものを好きな

だけ飲食。弁当1個では満足できず、2、3個食べることもありました。おいしので止められませんでした。今では「節制していれば」と後悔していますが、当時節制することはできませんでした。体重は増えても、体調に大きな変化がなければ、「大丈夫」と思って普段通りの生活をしてしまっていますからね。

現在も薬物、食事療法や運動をしています。1日1700キロカロリー以下、1万歩以上、塩分は6gまで。油の多いものは、少ししか食べられません。私の場合は仕事で歩くことが多いので、1日1万歩はそんなに大変なことではありません。休日は、ジョギングやエアロバイクで運動しています。目安は30分、それ以上だと長続きしないと思えました。



糖尿病になる前は、ほとんどすることはなかった運動も、今では習慣になりました。

薬物治療は飲み薬と、2カ月に1回病院で検査しています。費用は自己負担で月1万5千円、懐が痛いです。病院に行くにも仕事を休まなければならぬので、会社や同僚に迷惑をかけ、申し訳ない気持ちでいっぱいです。

糖尿病の合併症で歯周病の治療もしています。血糖値が上がると唾液に含まれる糖分も増加。それが口腔内の細菌の養分になり、歯周病になりやすくなるんです。思ってもいなかったですね。

今後も治療は続きますが、完治する日が来ても終わりではありません。病気になる可能性は常にあるのですから。

病気になると、寝たきりなど思い通りの生活ができなくなることもあります。生活習慣病は、日々の生活習慣を変えることで予防することが可能です。やりたいことがやれないということはとてもつらいこと。つらい思いをしないためには生活習慣の改善に取り組むことが必要です。

# 生活習慣を変える

## Interview 2



**Sasaki Yoshikazu**  
佐々木 義一さん(65)  
中田町・町

### 旅行先で体の衰えを痛感 後悔しないよう生活習慣を改善

血圧、肝機能などが基準値外。血圧以外は10年以上前から基準値外でした。取り組み開始から10カ月、98kgあった腹囲は79kgまで減少。内臓脂肪や血圧も基準値内になりました。20年前から悪かった肝機能や尿酸値も、肝機能は基準値内、尿酸値は改善に向かっています。もう治らないと思っていたので喜びましたね。

市の保健指導も健康づくりに役立ちました。バランスのよい食事や効果的な運動方法など、自分では気付かなかつたことを教えてもらいました。まだまだ、旅行に行ったり、おいしいものを食べたりたいです。それができなくなるのは、とても残念なことです。後悔しないよう今後も取り組みを続けていきます。

私が改善しようと思ったのは昨年6月、大学の同級生たちと旅行で鎌倉に行ったときのことです。景色を楽しもうと、駅を三つも四つも歩いて移動する行程でした。最初はみんなと楽しみなが、だんだん体力が無くなり、ついには電車を利用してしまいました。

元気な同級生たちがうらやましく、また自分の体がこんなにも衰えていたことにショックを受けました。「70歳、80歳とこの先を考えると、元気に暮らしていけるのだろうか」と心配になり、生活習慣の改善に取り組みました。

グで30分歩くようにしました。仕事と合わせると、1日1万歩以上になります。運動だけでなく食事も気を付けました。茶碗で1杯半食べていたご飯を、半杯まで減らし、野菜を食べるように心がけました。食事の量を減らしたことで、気付いたことがあります。それは今まで食べ過ぎていたということです。ご飯を減らす前は、食後に胃もたれや胸焼けを起していました。それが無くなりました。若い頃から満腹になるまで食べていたことが習慣となり、年を取ってからも多く食べてしまっていたんだと思います。特定健診ではメタボリックシンドロームの予備群と診断されていました。腹囲、

月日	体重	体脂肪率	年齢	BMI	歩数	歩速	歩数/分
5/10	98.0	26.3	52	22.0	9	1372	30.4
5/21	92.2	26.6	53	22.8	10	1412	30.8
5/28	88.4	26.5	53	22.5	9	1397	30.3
6/4	86.6	26.4	53	22.6	10	1403	30.8
6/11	84.9	26.3	53	22.3	7	1387	29.9
6/18	82.2	26.7	53	22.8	10	1442	30.8
6/25	80.2	26.3	52	22.5	9	1396	30.7
7/2	79.6	26.5	53	23.0	10	1421	31.2
7/9	78.1	26.4	52	22.4	9	1393	30.5
7/16	79.2	26.7	53	22.8	10	1412	30.7



①体重や体脂肪率、血圧などを毎日記録。今では楽しみの一つになっています②悪天候などでウォーキングができないときは、室内でトレーニングしています