

血糖値:124 HbA1c6.1

ヘモグロビンは基準値にもう4ヶ月ほど入っていますね。

食事は仕事のある平日は朝、昼全粒粉の食パンで作ったサンドイッチとバナナとブラックコーヒーか野菜ジュース。

夜は野菜中心で米は少なめ。

土、日はガッチリいくときも。

その分は2~3時間のランニング&ウォーキングを。

平日は火、水を1時間ぐらい軽くランニングしています。

次回の検査は8月の末。



10月にある大阪マラソンに夫婦で当選して、そのトレーニングを今週から始めるので、どれくらい変わるのか確かめたいので(^\_^;)検査を2カ月後にしました。体重もちょうとずつですけど減ってきて、徐々に60キロ台になりました。

メールと共にデータも送っていただきました(表1)。尿素窒素とクレアチニンが上昇しているのが少し気になりますが……。 (Drからは仕事あけで汗をかいたあとなので高いのかもと言われたとか…)

「Iさん、まずは大阪マラソンへのご出場当選おめでとうございます。今年は残暑が厳しいとの事。ご夫婦で元気に完走されるよう応援しています。」

表1 Iさんのデータ

検査項目	正常値	2014年3月	2014年9月	2015年9月	2016年6月
		42歳	43歳	44歳	45歳
計測	身長 (cm)	175.7	175.4	175.2	
	体重 (kg)	71.7	73.3	74.5	70kg ↓
	BMI	19~24.9	23.2	23.8	24.3
	腹囲 (cm)	~85	82.8	83.4	87.9
尿検査	尿糖	(-)	(2+)	(-)	(2+)
	尿潜血	(-)	(-)	(-)	(-)
	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)
血圧	収縮期血圧	~130	124	119	126
	拡張期血圧	~85	76	78	81
脂質	総コレステロール	~200	152	152	153
	中性脂肪	~150	108	89	136
	HDL-c	40~	47	51	50
	LDL-c	~120	89	88	83
肝機能	GOT	~31	17	21	27
	GPT	~31	27	27	31
	γ-GTP	~51	25	26	27
糖代謝	血糖	~100	245	120	269
	HbA1c	~5.6	7.5	6.3	7.5
腎機能	尿酸	~7	5.1	6	4.9
	クレアチニン	0.6~1.2	0.69	0.79	0.71
	尿素窒素	9~21	16	24	18
眼底検査	異常なし	(食後4時間) 要精密検査	(食後3時間) 要精密検査	(食後3時間) 正常範囲	

医療機関受診時のデータのため検査結果なし

連載

# 保健指導ノートから

保健師 武本 裕子



今回ご紹介するのは、自動車部品メーカーの製造ラインで働いておられるIさんです。食事と運動で糖尿病のコントロールにチャレンジ。そして、新たな夢も手に入れました。

## 2015年9月

はじめてIさんにお会いしました。

2014年9月の健診データでは、尿糖(-)、血糖120dl/mg、HbA1c6.3

眼底検査では糖尿病性変化で要精密検査となっていました。

6年前、前職で仕事に右目が見えなくなり受診。

以後点眼治療中、糖尿病についても服薬治療中との事でした。

アルコールは飲まない。たばこ10本/日。指示カロリー1600kcal/日。

HbA1c7前後と…。

**\*朝、昼~菓子パン3個→他のものに変える。**

**\*野菜から食べる**

**\*筋トレのすすめ**

の3点を提案しました

(この時はまだ9月の定期健診結果は出ていません。)



## 2016年3月

2015年9月の健診結果では、尿糖(2+)、血糖269、HbA1c7.5と悪化していましたが、眼底検査は良くなっていました。

1回/2ヶ月受診中。受診時HbA1c6.1、体重70kg。

**\*菓子パンを食べるのをやめ、ご飯も1/3に減らしている。**

**\*炭酸系飲料を飲むのをやめた。**

**\*3回/週、1時間走っている(3ヶ月前から)**

**\*朝、バナナ1本を食べる。昼は全粒粉パンのサンドイッチとバナナ1本。**

妻がフルマラソンに出ているので、今年は一緒にチャレンジしようと思っていると話していただきました。(お父様も糖尿病で治療中のため自分も気をつけられないといけないと思われたようです)

\*運動量がかなり増えているので、食事のバランスについてアドバイスしました。(D・kenpoへの掲載のためその後のデータを教えていただくようお願いしました)

## 2016年6月

Iさんよりその後の経過についてメールで報告がありました。

以下Iさんよりのメールです。

今日、糖尿の検査があったので、その報告です。