

# 大久保医院新聞

平成 31 年(2019 年)4 月 26 日発行 (第 153 号)

発行所:大久保医院 (Tel:045-788-6565)

日本小児科学会認定専門医、日本糖尿病学会認定専門医

所在地:横浜市金沢区六浦南2丁目 42 番 18 号

<http://www011.upp.so-net.ne.jp/ookubo-c-HP/>

## 糖尿病専門医が糖尿病になって

### 1) 小児科に入局し内分泌・糖尿病を専攻:

私は、横浜市立大学を卒業(1972 年)後、2 年間研修を大学病院で行い、その後小児科学教室に入局しました。

小児科では、小児内分泌・糖尿病を専攻しました。そのころ小児糖尿病の治療成績は、日本では小児期発症の糖尿病患者が少なく、研究者も少ないため欧米諸国の治療成績に比較して遅れておりました。毎年 2-3 名の新規の 1 型糖尿病患者と、4-5 名の新規の 2 型糖尿病を診断・治療し、大学を退職(1992 年)するときには、治療成績も向上し、約 100 名の小児期発症糖尿病患者の管理に追われておりました。



### 2) 六浦で開業し、成人の糖尿病の診療:

その年に六浦に開業し、現在も上記の患者 10 名(8 名:1 型)の治療を継続しています。その方々は、糖尿病罹病期間が 40 年近くになりましたが、生活を制限するような糖尿病合併症もなく、社会人として元気に生活しています。

開業後は、毎年数人の新規発症の成人期発症の糖尿病(2 型)患者を診察する機会が増えました。小児期発症糖尿病は、家族歴がほとんどなく、やせ型で、インスリン分泌不全によるものです。一方、成人期発症の糖尿病は、家族歴が濃厚で、生活習慣(肥満、運動不足)が原因のものがほとんどです。



### 3) メタボリックシンドローム、糖尿病の発症:

私は、一昨年(2017 年)の冬に健康診査を受けました。それまでは、血液検査で異常がなかったのですが、その時の検査で、空腹時血糖値(FBS:141 mg/dl)の高値と、HbA1c 値(6.4%)の上昇があり、糖尿病の診断基準にほぼ合致していました。その際の計測で、身長:171 cm、体重 61 kg、BMI:20.8 とやせ型でしたが、腹囲が 85 cm ありました。すでに 1 年前より高血圧症で治療していましたので、腹囲:85 cm、及び高血圧症、糖尿病の 2 病合併からメタボリックシンドロームの基準に合致しました。

私の親族に糖尿病の人は一人もおらず、肥満とは縁のない身体だと考えておりましたので、この結果に驚きました。直ちに生活習慣を見直し、糖尿病の治療(運動・食事療法)取り掛かりました。

4) 私の糖尿病の治療目標: 今回私が糖尿病になった原因は、体重の増加(内臓脂肪の増加)と判断し、腹囲の減量(同時に体重の減量)を目指しました。目標腹囲を 82 cm(3 cmの減量)とし、目標体重を 58 kg(3 kgの

減量/半年)としました。この目標を達成するために運動及び食事療法以下のように計画しました。

#### ① 運動療法:

・平日目標歩数:8000 歩、週末目標歩数:12000 歩

#### ② 食事療法:

・主食を 2/3 に減量。アルコール減量。熱量:当初 1600Kcal, 体重の減量を見ながら 1800Kcal.

#### 4) 治療経過、現在の状態:

6 か月後に、体重:57 kg(4 kg減量)、HbA1c:6.3% となり、その後、体重 57 kg~58 kgと安定していますが、HbA1c は、6.3~6.8%に変動しています。運動量が減少し、アルコール飲料が増加すると HbA1c が悪化するようです。私の糖尿病は、まさに生活習慣病と納得しています。

## 高遠ヒガンサクラ(日本三大桜)見物記

日本には桜の名所は各地にあり、4 月から 5 月にかけて各名所は、観光客でにぎわいます。

私は、一昨年から日本各地の桜の名所を巡っています。一昨年は福島県三春の滝桜を、昨年は秋田県角館、山梨県身延山の桜に鑑賞し、今年 4 月 11 日・12 日に長野県伊那の高遠城址の桜を見に行きました。

この旅行の前日は、この時期には珍しい寒さで、甲信越は大雪になりました。旅行中も厳しい寒さで、防寒服を着ての桜見物となりました。

高遠城址の桜は、あいにくと三分咲きでしたが、城跡の山を覆いかぶさるかのようには咲いていました。



高遠城は、江戸時代に京極氏・保科氏・鳥居氏と城主が交代し、1691 年(元禄 4 年)に内藤清枚が 3 万 3 千石で入封した城です。以後、高遠城は内藤氏 8 代の居城として明治維新を迎えています。現在は、天守閣は残存しておらず、城址公園として整備されています。内藤氏は、徳川の譜代大名で、内藤新宿に約 10 万坪の屋敷を構えていました。その屋敷跡の一部が、現在の新宿御苑です。

高遠からの帰路に岡谷市に途中下車し、駅前の旧林家住宅に立ち寄りしました。林国蔵さんは、岡谷の製糸業の発展に大変寄与した方で、明治期の旧宅が良く保存されていました。客室として建てられた離れ座敷の壁や天井にはりめぐらされた金唐紙(壁紙)はその当初の金色の豪華さを推察し圧倒されました。

来年は、吉野の桜見物を予定しています。

当院はユニセフ活動に協力しています。皆様より頂いた平成 31 年 1 月 8 日より平成 31 年 4 月 20 日までの募金 4,253 円をユニセフ協会に送金します。新聞をお持ちになる方はコピー代として募金活動にご協力下さい