

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和元年 11 月発行

第 208 号

“プロジェクト 8”を知っていますか

魚沼市小出病院 院長 布施 克也 先生

みなさんは健診で「血糖値が高い」や「HbA1cが少し高い」と言われたことはありませんか？これは「あなたは糖尿病あるいはその疑い」というメッセージです。ある調査では、健診で糖尿病要治療と言われた人の半数以上は医療機関を受診していないといわれています。とくに働き盛りの男性は仕事優先の生活を送っているために、せつかくの早期治療のチャンスを逃したり、またいったん始めた治療を中断してしまうことも多いことが知られています。なぜでしょうか？

糖尿病には自覚症状が乏しいから？かもしれません。でも症状がなくても「あなたの血圧は 200 です」といわれたらどうでしょうか。きっと「心臓発作や脳卒中を起こさないように血圧の治療を始めよう」と思うのではないのでしょうか。血圧については、200 では高すぎるということをごみなさんよく知っています。でも「あなたのHbA1cは8%です」といわれても「なんのこと？」かもしれません。ヘモグロビン・エー・ワン・シーといいますが、「いま体の何%が糖尿病の影響を受けて劣化しているか」を表す数値です。将来の健康への影響を予測する最も信頼できる指標として使われています。HbA1cが8%以上の値が続くと将来の合併症（脳卒中・心臓病・腎不全などなど）が増えることが知られています。そこで糖尿病学会では「糖尿病があっても健康な生活を続けるためにHbA1cを（より安全な）7%以下にしよう」というキャンペーンを繰り広げているのです。

魚沼二次医療圏（南北魚沼・中魚沼十日町）では「HbA1cをまずは8%以下にする」プロジェクトを2015年から始めています。8%の8をとって“プロジェクト8”と名付けられたこの活動は「なんにも症状がなくてもHbA1cが8%を超えたら放っておかないようにしましょう」というキャンペーンです。「患者さんが自分の健康管理チームの一員になる」ために「8という数字を行動のきっかけにする」ことです。HbA1c 8%を放っておくのは血圧 200 のままと同じと思えば、主治医からの「もっとHbA1cを下げるようにしましょう」という提案にも納得できるのではないのでしょうか。「糖尿病は8を超えちゃダメ」がみんなの常識になって、お子さんやお孫さんから「8%のままじゃダメだって、もっとよくなってね」といってもらえたらがんばれるかもしれません。

もともと魚沼は全国でもかなり糖尿病の健康管理成績がよい地域の一つです。安心して治療を受けられる地域ですが、患者さん自身が参加するプロジェクト8を通してより健康な生活ができますように。みなさん「8」を意識してくださいね。

