



健康百話

～今回はいまおか内科クリニックの今岡先生にお話を伺いました。～

講師紹介

内科・消化器内科・糖尿病内科
いまおか内科クリニック

院長
今岡 大也 先生
(いまおか ひろや)



プロフィール

平成7年3月 愛媛大学医学部卒業
平成7年4月 愛媛大学医学部附属病院第三内科入局
平成17年4月～23年6月 済生会今治病院 内科医長
平成23年8月 いまおか内科クリニック開業
資格
日本内科学会総合内科専門医
日本糖尿病学会専門医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医



電話：0898-22-0660

住所：〒794-0812

愛媛県今治市北高下2丁目1-48

■診療科目-----内科、消化器内科、糖尿病内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 (9:00～12:30)	○	○	○	○	○	○	休	休
午後 (15:00～18:30)	○	○	休	○	○	休	休	休



糖尿病と健康寿命

みなさん「健康寿命」という言葉をご存知ですか？我が国の平均寿命は戦後の食生活の変化などにより飛躍的に伸び、世界でも有数の長寿国として広く知られるようになりましたが、その反面、いわゆる生活習慣病の発症率が高まり、これに起因する様々な病態から寝たきりになるお年寄りの方が増加しています。こうした社会問題は日本だけでなく、他の長寿国においても同様であり、2000年に世界保健機関(WHO)が「健康寿命」という言葉を提唱しました。すなわち、「健康寿命」とは、病気や衰弱などで要介護状態となった期間を平均寿命から差し引いた寿命のことです。2005年のWHOの発表では我が国の平均寿命と健康寿命の差は約6年とされています。

さて、話を糖尿病に切り替えてみます。糖尿病の治療目標を考えたとき、それは単に血糖値を適切な値に保つことでしょうか？もちろんそれは大事なことですが、もう少し大きな視野でとらえてみましょう。高血糖状態が続くと、全身の血管に負担がかかり、様々な合併症が起こりやすくなります。その中には発症することで大きく生活の質を落とすことになるもの、つまり健康寿命を損ねるものも含まれます。血糖値を適切な値に保つことにより、その先の様々な合併症を起こさないこと、健康寿命を延ばすことが目的であると考えてはいかがでしょうか。糖尿病患者教育に造詣の深い先生の言葉に「ピンピンコロリを目指しましょう」というものがあります。年をとってもピンピン生きて、最期はコロリと死を迎えましょう、といった意味で、理想の老化モデルともいえます。この理想を実現するために今、必要なことは何だろう？と自分に問いかけ、日頃の食事や運動、喫煙など、生活習慣を見直してみてもはいかがでしょうか。

エリスリム®

カロリーゼロ、糖分ゼロの
ダイエット甘味料
使用量は砂糖の1/3!

毎日の健康維持やダイエット・ウェイトコントロールを
されている方に最適です！
コーヒー・紅茶などの飲みもの、加熱する料理でも
甘味は変わりません。



食事に合うおいしさ

健茶王



食後の急激な血糖値の上昇を
穏やかにします。

食事の際の 血糖値対策

食事に合う
“すっきり烏龍茶”と“香ばし緑茶”の
2つの味わい