

第39回健康セミナー

糖尿病患者のための

100歳まで元気で長生きする方法

11月21日に玉谷クリニックで開催+オンライン配信しました

今回のセミナーは新型コロナウイルス感染予防対策で、25名の少人数で開催し、オンライン視聴できるようにしました。ご参加下さった方、ご視聴下さった方、ありがとうございました。

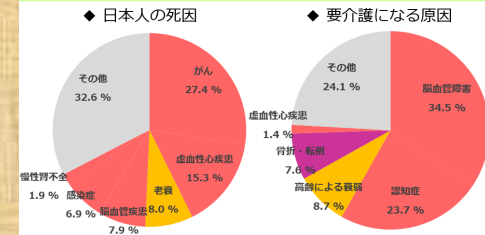
糖尿病の人が平均寿命・健康寿命が短いのはしっかり治療しない人が多いからです。治療して血糖をコントロールすれば健康な方と同じ寿命になることは可能です。そのために定期的に通院して、血糖・HbA1cの測定や合併症の検査をし、食事療法・運動療法を続け、薬を飲み続けることが大切です。

人生100年時代、いつまでも健康で長生きして、仕事を続け、趣味を楽しみ、新たな挑戦する人がたくさんおられます。糖尿病でもしっかり治療をして人生を楽しみましょう！

今後も当院ではセミナーなどを通じて地域医療に貢献してまいります。次回も是非楽しみにしておいてください。



糖尿病は平均寿命・健康寿命に影響を与える



合併症になるから
糖尿病患者は平均寿命・健康寿命が短い

血糖管理の基本はHbA1c

コントロール目標値			
目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢 罹病期間 臓器障害 低血糖の危険性 サポート体制などを考慮して個別に設定する

HbA1c6.0%未満	年齢の若い人・糖尿病発症初期の人
HbA1c7.0%未満	合併症予防のために目指す基本的な値
HbA1c8.0%未満	低血糖のリスクを避けたい人

健康であれば何でもチャレンジできる



クライミングする99歳のおばあさん 結婚88年を迎えた夫婦 初めてスクボーに乗った84歳のおばあさん スカイダイビングする95歳のおじいさん ボートに挑戦する81歳のおばあさん