

	質問	回答	質問時間
1	20年間治療を継続していて、足切断になった事例を紹介いただきました。 「服薬のみだった」と解説されていましたが、放置していたわけはなかったのに、どのような経過でそのような結果に至るのか？受診につなげる意味は？と疑問を感じました。	今事例の方については神経障害が出ていたため、内服治療のみを継続していても下肢の怪我に気付けずにそのまま壊死が進んでしまった事例です。 こちらについては内服継続だけではなく日常の注意点なども丁寧にご相談ができていれば…という事例となります。 糖尿病の治療は薬物療法で血糖値を下げることも必要ですが、それだけではなく継続した専門家とのご相談や生活習慣でのメンテナンスも両輪で必要だと感じていただきたくお示した事例となります。	03/07/2024 16:02:59
2	【ご質問】「炭水化物」がブドウ糖になるようなご説明があったように思いますが、「食物繊維」もブドウ糖になりますか？ 「炭水化物」は、「糖質」と「食物繊維」の総称と聞きましたので。 【ご質問】HbA1cで糖尿病が診断できるかのような印象を受けたのですが、糖尿病の診断には血糖値が不可欠で、HbA1cだけでは診断してはならないと聞いたことのような気がします。いかがでしょう？ 【ご質問】糖尿病になるような人は、生活習慣がだらしない人なので、自業自得なのでしょうか？ 【ご質問】eGFRの単位は「パーセント」ではないと思いますが、いかがでしょう？	1）食物繊維は炭水化物に属しますが、体の中で分解されない糖類です。体の中で糖を分解する酵素が食物繊維を分解することができないため、食物繊維はそのままブドウ糖にならずに排泄されます。 2）ご認識のとおり、血糖値とHbA1cの双方を見て診断をすることが大切です。しかしながら、会社によっては健康診断でどちらかの数値しか検査できない場合もございます。今回のセミナーでは、それぞれの数値の相関を見て、指標として診断されるレベルの数値とお示しておりますが、正式な診断については受診をしていただき、双方の数値を見ていただければと存じます。 3）Ⅱ型の糖尿病については、生活習慣が要因として大きいとセミナーでもお伝えしましたが、生活習慣が乱れてしまう環境は必ずしも自業自得で陥ったのではないと私は思います。業務上のお付き合いや疲労、ストレス、様々なものとの兼ね合いで生活が乱れてしまうこともございます。また、年を重ねるごとにホルモンの働きも悪くなっていくことがございます。その為、気づいていただいた時点でできることからうまく糖とお付き合いをする方法を考えていただければありがたいと思います。 4）ご認識のとおり、eGFRについては点数での単位となりますが、イメージのしやすさのため、今回どのくらい稼働しているかという意味で％との口頭表現にさせていただきました。	03/07/2024 16:07:32
3	多尿というのは1日に何回位行くことを言うのでしょうか。また、のどが渇く程度は具体的にどのような状況でしょうか。	【多尿について】 排尿の回数や1回量は個人差が大きいため、一概に排尿の回数で多尿だと定義することはできませんが、一般的には、日中の排尿回数が7回以上であれば頻尿の状態だと考えられます。尿の回数が増えることで、夜何度も目覚めるなど日常生活に支障があると感じる状態であったり、頻度が先ほどの正常の範囲と比べて多いと感じることがあれば一度ご相談をお勧めします。 【のどの渇きについて】 健康な成人男性が1日あたりに摂取すべき水分は約2.5リットル程度です。水やお茶などの飲料を、特に汗をかいたわけでもないのに2Lも3Lも飲んでしまうという場合には、のどの渇きの症状を疑ってご相談いただくことをお勧めします。運動後や起床時など喉が渇くような状況でもないのに、頻繁に水分が欲しくなるような感覚のイメージです。	03/07/2024 16:25:02
4	身長178cmです。68kgを目指してカロリー計算を行い、1日1500kcalくらいで朝昼夕分割して食べていますが、体重が増えていきます。通勤に加えて運動もして、特茶やカラダフリーなども取って、お肉も羊や鹿にしているのですが、おなか周りが脂肪でキツくなる一方なのは何が原因でしょうか。次に行うべきことを教えてください。	既に生活上での取り組みをたくさんしていただいて居る中、さらに減量をと頑張られている状況なのですね。詳細な生活のご状況をうかがえておりませんので、一概にこのように…とのご回答は難しいですが、うまく減量が進まない方のお話では以下のような状況を伺うこともございます。 ①お飲み物や食事以外でのカロリー摂取状況の見直し ②日中の活動状況の見直し（フルリモートなどの環境ですと活動量が意外と少ないです） ③一度、基礎代謝以下のカロリー摂取を控える しかしながら身長と体重を拝見するに十分糖とのお付き合いなどができておられるのではないかとお察しします。カロリーを制限し、基礎代謝以下のエネルギー摂取の状況が続くと体が飢餓状態となり、不調となったり、エネルギーを蓄えようとする働きをすることもございますため、基礎代謝以上の栄養は取って、体を動かす頻度を増やすなどの取り組みも一度試されてみるとよいかもしれません。	03/07/2024 16:33:38