

特集 夢の痩せ薬、ウゴービ！

糖尿病の治療は食事療法と運動療法、そして薬物療法が柱になります。食事量は身長と仕事量に応じたカロリーで計算されます。大体一日 1600 キロカロリーから 2000 キロカロリー程度です。日常生活では昔と比べてほとんど機械化されたおかげで、本来ならカロリーはあまり摂らなくても十分生存できます。しかし現代では必要以上にカロリーを摂る環境が揃っています。1日3回の食事に加えて、お菓子やスイーツ、そして男性はお酒です。特に沖縄では南の島国独特の脂っこい食べ物と運動不足から来る肥満が他府県より多いのが特徴です。そんななか、米国や日本でも肥満に使用する注射薬「ウゴービ」が保険収載されました。今でも糖尿病の治療に用いる内服や注射製剤で体重が落ちるため、美容整形外科で保険外の自費診療で頻用され品薄になっている状態です。そこに更に肥満をターゲットにした治療薬が承認されると今後肥満治療はますます激化して行くものと思われます。コロナの猛威で解熱剤や風邪薬が品薄になり、薬の適正使用が叫ばれています。当院でも必要な患者さんには積極的に使用して行こうと思っておりますが、今後どうなるか見守る必要があると思っております。

さて、11月開催された健康教室の受講者の感想と主治医からのアドバイスを下に書きます。健康教室受講希望者は受付または院長にお申し出下さい。

11月9日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・39 男性；親も糖尿病なので気にしていた。毎日気をつけないと合併症にかかるので頑張りたい。
→ 野菜を 400g くらいは食べるように心がけ、間食を控えて肥満を是正し、適正体重で行くことで HbA1c は低下します。適正摂取カロリーは 1800Kcal です。運動もしましょう。

時間割表

毎週水曜日、土曜日 栄養指導

今月の健康教室（弁当あり）

12月7日（木）11時から

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
比嘉 聡子 先生
城間 かおり 先生

<編集後記>

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が10月～11月には猛威を奮いました。これから寒くなっていきますので、体に気をつけて乗り切っていきましょう！