

わたしと糖尿病

病気との出逢いで感謝が持てた私

群馬県
花水木の会 金田 孝子



ある時、突然激痛が走り、歩く事が、まま成らない程の苦しさに襲われ、子宮関係の婦人科の病院へ行きました。治療しては治し、又、発病しては、治し何度も繰り返し通院しました。すると、ある時、先生から一言、病気は薬で治す事は出来ませんが、本当の原因が分らないと基本的な改善にはなりません。私の病院では、限界です。

体の中で別の病気があると思われますので、紹介状を書きますので、訪ねて下さい知り合いの先生ですので、安心して相談にのっていただけでしょう…で、今の川田クリニックと出逢う事になりました。H17年5月16日、HbA1c9.7% 2型と判明し、とてもショックでした。

もちろん病気を受け入れられず、4ヶ月通いましたが、勝手な自己判断で、又、家族の中で、その時、糖尿病の話しが話題になっていた時で、ぜいたく病だから、食べ過ぎなんだよーと、病気に対して、偏見の目で見ていました。

H18年5月、再び、体調を崩し、川田クリニックへ行く事にしました。

HbA1c11.2%

生理も3ヶ月位出っぱなし、体は、時々震え、又、冷や汗を流したり頭痛は、毎日起こり等々、仕事にも差しかえる事になり職業も失う事になりました。すごく悩みました。

どうしても体調が悪く、先生から膵臓の検査を、すすめられ受けました。膵臓の検査を、H18年9月に行い、10月に結果を言われ、I型と判明。

以来、薬を飲んでいたので、徐々にインスリン注射に変更になり、今は、一日4回打ちの注射をしています。2種類の注射と針を使っています。

現在はHbA1c7.7%です。決して良好

ではありません。むしろ、体重も増え、血糖コントロールも悪いです。

でも元気で、明るく、年相応に輝いて、生きられる喜びは、人一倍持っていますし、努力もして生きています。

川田クリニックと出逢った事で、きっと救われたと私は信じたいです。

川田先生と私は、同じ年と言う事です。親密感を覚えました。

川田先生には、より一層の努力、勉強を惜しまなく続けていただいて、私達患者の力になってほしいと心から思っています。

病気の気の一つは、人と人との出逢いに感謝する気持ちだと思います。

主治医から一言

金田さんは、今年で2年目に入った花水木の会の初代副会長さんとして、積極的に企画立案に活躍しています。又、年4回ある友の会の集会では、司会者として集会を大変盛り上げていただいております。これからも友の会での屈託のない意見感想で、友の会活動のリードをお願いいたします。私も昇進し、お役に立ちたいと思います。

川田クリニック 川田 敏夫

わたしと糖尿病

私はファイター！！

千葉県

いのはな友の会ヤング部 伊藤 明美

17歳の時「若年性糖尿病」(今は1型)と診断され、約1カ月間入院しました。その間、自己注射はもちろん、栄養指導などみっちり教育されました。私の様に高校生は珍しく、まわりは中年か、年老いた方達で「かわいそうに」とよく言われました。また、「おいしい物食べすぎたんでしょ」とか、「ぜいたく病だ」と偏見を持たれました。ポパイを観て育った私はほうれん草で大きくなった様なもの、ぜいたくだなんて言われて悲しいやら、悔しいやら恥しくてごく親しい友人にしか話せず、病気をひたすら隠し通しました。それは社会人になっても続きました。育ち盛りの高校生にもかかわらず1200kcalの食事制限、なわとび、ランニングの運動療法で、まるで減量に苦しむボクサーの様でした。太っていた理由でもなく、それが当時の治療だったのです。少しでも食べたい私は自分で食事を作る事を覚えました。好き嫌い

が失くなったのもこの頃からです。それはとてもいい事だったと思います。食事の事で母ともよくぶつかりました。今は自販機でお茶を買えますが、当時はなかったものでいつも水筒を持ち歩いていました。部活の帰りに友人がジュースをおいしそうに飲んでいるのをうらやましくみてましたっけ。

結婚して妊娠を機に眼底出血、産婦人科、内科、眼科とタッグを組み、治療の戦いが始まりました。赤ちゃんと眼の為に低血糖ギリギリのコントロール、インスリンはシリンジに二種類を使っての混注で、この病気の大変さ、怖さを初めて知りました。土壇場で妊娠中毒症になり、子供の心音が弱くなり急ぎょ帝王切開で出産となりました。産後も体調がすぐれず、頻繁に低血糖を起こし、その悩みで一時期、パニック障害のように急に動悸がして、体中のふるえが止まらず不安感に苛まれました。入退院も何度かしました。

千葉大附属病院に移って、いのはな友の会に入会しました。私より若い人達で同じ1型の患者さん達でした。同じ悩みをかかえながら頑張っている仲間に出会え、私もとても力づけられました。

今年、闘病生活30周年をむかえました。現在は腎症から透析に移行し、週3回透析通院しています。「疲れるでしょう」とか「大変です」とか言われますが、以前より体調がよく、風邪もひかなくなりました。透析は、車にガソリンを入れるように、私にとっては元気をチャージしてくれると思っています。娘も今では私の良き理解者であり、協力者です。そしてなにより良き仲間、すばらしい^{せんせい}医師達に出会え、恵まれました。今年になり眼の手術もしました。これから先もいろんな試練があると思いますが、私らしく、自分を見失う事なく果敢に戦っていきたいと思います！

わたしと糖尿病

1型糖尿病24年間を振り返って

埼玉県

オアシスクラブ

横田 富子

私は、24年前1型糖尿病と診断されました。病気になる前の私は普通にOL生活を送りながら、夏はスキューバダイビング、冬はスキーと活発な毎日を送り食生活も食べたい時に食べたい物を自由に食べていました。そんな楽しい自由な毎日を過ごしていた21歳の夏でした。急に体がだるくなり極度の眠気、ノドが異常に乾き缶ジュースを何本もいっきに飲み、夜中何度もトイレに行き肌は乾燥し、階段を3段上がるのも息が切れなんとなく体がおかしいと思いつつも糖尿病の知識がないため夏バテだと自分に言い聞かせていたように思います。そんな状態が2ヶ月程過ぎた頃、体重が12kg減少していました。病院とは縁のない私でしたが仕方なく受診したところ血糖値が1000mg/dl以上あり、昏睡状態になる手前だと言われその日家に帰宅することなく入院となりました。この病気は、一生インスリン注射をしていかなければ生きていけない事、うまくコントロールしなければ失明、透析、壊疽とあらゆる合併症があるということ、食事のカロリー制限、そして何よりも自分の体に自分で

針を刺すという恐怖感、今でこそ注射器も進化しペン型の物で針もさほど痛くないのですが、その当時の注射器は、シリンジという太くて長い針なので本当に痛いものでした。自己血糖測定器はお弁当箱のような大きな重い物で測定時間は30秒という物を5万円で購入しました。病院には私と同じ病気の人もなく孤独と不安からなのか、夜まったく寝れずに痩せた体と点滴や採血で青くなった腕を見つめながらベッドで朝まで泣いていたのを思い出します。注射にも慣れ発症から5年経過した頃結婚し、27歳の時に長男を31歳で次男を厳密なコントロールの下で授かりました。

子供たちの成長と共にインスリン生活

を頑張ってきましたが、経験を重ねるごとに食事は厳密に制限するという考え方から‘気長に長寿食’運動は必ず歩かなければいけないではなく楽しい球技やサイクリング冬は大好きなスキーと‘ストレス解消’につなげるようにしています。そして注射は痛いと思うのではなく‘命のお守り’というふうな考え方を切替えるようにしています。1型糖尿病としての24年間の積み重ねは、1日も無駄な日はなかったように思います。まさに「経験は宝」です。病気があったから主治医である生井先生を始め素晴らしい出会いがあり、多くの感動や感謝の気持ちで過ごしていける自分は幸せ者だと思いません。1型糖尿病に感謝！！

主治医から一言

横田さんは明るく活動的な方です。現在埼糖協の仕事をされています。当院の患者会でも役員として日帰りバス旅行など、企画実行してくださいました。また、なかなか負けず嫌いで、「こんなに頑張らなくても」と思う時があります。今回手記を読ませていただき、発症時の大変さを実感しました。今後も横田さんの公私に渡る活躍に期待しています。

さいたま赤十字病院 生井 一之

わたしと糖尿病

1型糖尿病歴満25年の今思うこと

神奈川県

かわびょう糖友会

中村 里絵子

9歳の春からインスリンを打ち生きて来ました。思い返すとそこからの日々は濃厚でした。

発症当初に入院した病院は、全国から重い病気の子供が集まって来る東京郊外の環境の良い大きな小児病院でした。この病院での経験が後の自分に大きな影響を与えてくれている様です。入院中、日中はそれぞれの病棟から様々な病気の子供が敷地内の擁護学校分教室に集まり勉強しました。その時「たくさん病気の中で、私の糖尿病は軽い」と捉えることが出来ました。そして何年間も入院生活が続く友達に、申し訳ない様な気持ちがあったのを覚えています。かと言って、突然自分の身に起きたことはただならぬことだと、自分がこれから生きて行く事実を容赦なく告げられた様な感覚を味わいました。しかし幸運なことに、数日泣くと私はその事実に応じ「厳しいけれども自分次第で険しくはならない方向」へと方向性が定められ歩み始めていました。それは母の先導によるものでした。退院してから母は厳密なカロリー計算に基づく食事を作って私の体を大きくしてくれました。

大人になり、ハンデのあるお子さんのサ

ポートをさせて頂く仕事を通じ「子供時代の私にも、この様な気持ちで見守って下さった人々の存在があったに違いない」と気が付きました。自分の人生に1型糖尿病がなければ今より楽だけれども、無知で退屈な自分であつただろうと思います。限りある一生のうちに得られる学びに多大な付加価値を与えてくれたのが、他にもない1型糖尿病だと思っています。

2年前からインスリンポンプを使用させて頂き、驚く程に血糖値が安定し倦怠感が消えて体が楽になりました。それ以来、自分の可能性が大きく広がり、やりたいことを納得するまで追求出来る健康で自由で新鮮な日々を送っています。

発症してからの25年はあつと言う間でした。でも1日も欠かさずインスリンを補充して来たことを考えると、積み上げて来た長い歴史の様に思えます。そしてこんなに健康に満25年の節目を迎えることが出来たのは、津村先生を始め親身になって下さる先生方と、応援し見守って下さる方々、私の為に絶え間なく働いてくれるポンプ、そして私を何より優先してくれた家族のお蔭だと始終感謝しています。

今後も今の健康を維持し、自分の追求する分野をより深く追求し、同時に今迄に社会から頂いたものを今度は社会に還元して行ける様、日々努力して参りたいと思います。

主治医から一言

中村さんは、ご家族を始めとする多くの方々が今まで支えてきてくれたことに対する感謝の気持ちを「眼に見えるかたち」にしようと、糖尿病のコントロールにも、ピアノの練習にも、日々努力を重ねています。別のご病気で通院治療中のお母様の体調をいつも気遣っている中村さんが印象的です。診察室における糖尿病の療養指導では、コントロールが良くなったときも悪くなったときも、その理由をご自身で理解するために必要な、「責任インスリン」の考え方を身につけて頂けるように心がけています。現在は、低血糖の頻度を少なく押さええた上でHbA1c値は5%台を維持されています。これからのご活躍が楽しみです。

川崎市立川崎病院 糖尿病内分泌内科 津村 和夫

わたしと糖尿病

私の病歴と闘病のあゆみ

新潟県

木戸病院糖友会

星 俊男

私は56才の時、胃癌で胃の2/3を切除しました。その時点から闘病が始まるのですが、胃癌を宣告され手術が終り麻酔が覚めてこの世に生還してから人生観が変わり、残された寿命を悔のないよう精一杯生きようと思いました。まづは体力回復に努める、良かれと思うことや指導された事を実践する、手術後は食事に色々な制約があり体重も低下しました。消化器系の重要な胃が機能しない訳ですから、胃の代わりに食べ物をよく噛んでゆっくり食べる、そして高蛋白質と鉄分を多く含む食品を摂る様に心掛ける、この結果12年間無事経過しましたが体力の回復に伴ない当初の決意がゆるみ終に糖尿病予備軍となり糖尿病との係わりが始まりました。2年後主治医から「禁煙は糖尿病克服の第一歩」と言われ50年近く吸っていた煙草をニコ

チンパッチ禁煙法で2ヶ月かけて禁煙しました。併行して栄養指導も受けてましたが、4年目遂に糖尿病を発病し教育入院することになりました。教育入院は全く「目からウロコ」でして糖尿病の基礎知識から徹底した栄養・食事指導を教わりました。振り返って見ますと糖尿病予備軍時代の考えの甘さが反省されました。教育入院で教わった運動と食事について特に食事の6分類と摂取カロリーを単位で覚えるのと一日のトータルで調整することが私には有意義で

した。毎月の検診で主治医の言葉に一喜一憂しており、自己管理の難しさを痛感しています。糖尿病患者は長い道のりを努力する宿命にあるだけに病院側との連絡を密にすると共に患者同志の経験等を通して支え合いも大切だと思います。



主治医から一言

星さんは、にこにこ穏やかなお人柄ですがいつも前向きです。友の会の講演会や旅行なども積極的に参加されて「いやあ、勉強になりました」と楽しまれています。教育入院中の患者さん方へ、先輩患者さんとしての体験談も語って下さっています。その原動力の一因が、胃手術からの闘病体験だったのですね。これからもお元気で活躍されることを期待しています。

木戸病院糖尿病内科 津田 晶子