

わたしと糖尿病

糖尿病と私の健康管理について



茨城県支部
M・A・Cの会 久野 忠男

今から約17年前人間ドックに入り受診をしましたところ糖尿病の疑いがあるので精密検査をするよう担当医の先生から指示されました。ところが別に自覚症状もないのでそれ程気にもせずまだ糖尿病という病気の怖さなどそのものも知らず精密検査を受けず1ヶ年が過ぎ翌年同じセンターを訪れ人間ドックに入り受診いたしました。その時の血糖値が空腹時で144でありましたため担当医の先生から「昨年も〇〇病院に行って精密検査を行なうようお話しをしたでしょう」と言われましたので早速指示された〇〇病院に行き検査を受けました。その結果空腹時で血糖値が130でありました私はその後糖尿病という病気そのものを先ず知ることこそが大事ではないかと思いを求め勉強をしましたところ糖尿病という病気の怖さを初めて知り驚きました。糖尿病の治療方法としては3つあり①食事療法②運動療法③薬物療法等であると言われております。私の場合担当医の（主治医）先生の

お話しでは食事療法と運動療法を行えばよろしいとのことでしたので主治医の先生、栄養士さん、看護師さん方達の教えを確りと守り続けることが大切であると思ひそれこそ天候に関係なく徹底して実行しましたところ、その努力が実ったのか空腹時での血糖値が100まで下りました。勿論現在も続けておりますが、一方妻が約8年前脳梗塞により大手術を5回入院8回も致しました。そのため私の糖尿病による健康管理は非常に厳しいけれど妻のためまた自分自身のことでもありますので絶対に頑張らなければならないと思ひ実行しております。私の食事療法ですが1日

当りのカロリーは1500kcalであり朝食昼食夕食以外には間食は絶対にしない、また運動療法は1日当り平均1万1千歩以上を目安にし速度は1km当り12分更に歩幅は身長から100cmを引いた幅、つまり私の場合は身長が155cmですから歩幅は50cmを目安にして運動を行なっております。現在の血糖値平成20年10月8日の検査の結果食後（2時間後）130でHbA1c6.0であります。これからは月に一度診察を受け御指導を頂きながらそして主治医の先生、栄養士さん看護師さん方達の教えをよく守り毎日楽しく過して参りたいと思っております。

主治医から一言

久野さんは奥様の介護を長年、献身的になさっていらっしゃいます。生活の中心が奥様の介護ですから、自らの糖尿病治療に割くことのできる時間は限られてきます。しかし、僅かな時間を調整し、寸時を惜しんで毎日欠かさず一万歩以上歩くことを継続されています。その常に前向きな姿、私も見習いたいと思っております。

みなみ赤塚クリニック 高橋 秀夫

Lilly

一般の方・患者様向け 日本イーライリリー医薬情報問合せ窓口 リリーアンサーズ

Lilly Answers

リリーの自己注射用注入器のご使用に関するお問合せなどがございましたらお気軽にお電話ください。

0120-245-970※

0:00 8:45 22:00 24:00

音声ガイダンスによる対応 オペレーターによる対応 音声ガイダンスによる対応

製品に関するお問合せも受け付けております。月～金 8:45～17:30

必要なとき、必要な情報を。

Webでも…

一般の方・患者様向け 糖尿病情報提供サイト

Diabetes.co.jp

www.diabetes.co.jp

糖尿病情報提供サイトDiabetes.co.jpは患者さんとご家族を応援する情報を多数ご用意しております。

一般の方向け糖尿病情報提供i-modeサイト

www.iDiabetes.jp

必要なおとき、必要な情報を。Webでも…

リリーのサポートプログラム

日本イーライリリー株式会社
〒651-0086 神戸市中央区磯上通7丁目1番5号

※ 通話料は無料です。携帯電話、PHSからもご利用いただけます。

INS-A063 (R1)
2007年5月作成

わたしと糖尿病

糖尿病になって思うこと

栃木県

つばさの会 齋藤 佳樹郎

私は今41才ですが子供の頃から肥満児で小6で60kgはあったと思います。「病気になるから痩せなさい。」と言われ続けましたが、今は元気だし、と真剣に受けとめませんでした。24才就職試験の健康診断で「糖尿病の疑いがあるので不採用です。」と言われたときはショックでしたが、それ程気にしませんでした。ここで気づくべきでした。体重は100kgを越えましたが、調子が悪いこともなく、バブル期を謳歌してしまいました。毎年の健康診断でも「糖尿病疑い」から「糖尿病」になりましたが危機感はありませんでした。周りの人達もどこか数値が悪く、病気に自慢するような風調さえありました。現実を直視するのが怖く、お互い傷を舐め合っていたのでしょうか。ところがやはり糖尿病であった父が網膜症と腎症となり仕事を続けることが出来なくなってしまいました。ここで初めて糖尿病の恐ろしさを思い知ることとなりました。自覚症状がなくても急に目が見えなくなり、日常

生活が一変してしまうのです。慌てて自分も病院で診断を受けました。「糖尿病」と診断されて5年経っていました。網膜症と腎症を合併しており、真剣になりました。教育入院のある病院を探しました。この時出会ったのが千葉先生でした。ただ病気を怖がっていた私でしたが、検査結果の数値の意味と改善方法を分かり易く教えて頂き、入院中の治療で体重が10kg減り、その後の通院で更に20kg減りました。HbA1cは毎回5.1%糖尿病でない人の様です。網膜症もレーザー治療後は進行せず、ギリギリ間に合った様です。きちんと診て頂き指導して頂く食事制限

もがんばれます。ただ腎症はよくなるので高蛋白質や高塩分のは少ししか食べられません。これまた自覚症状が無いのでくじけそうになりますが検査の数値と先生の言葉が希望の光となっています。時には戒めとなりますが、どちらも私の体を気遣ってくれての言葉なので、素直に嬉しく思います。私自身少しでも長く現状維持できる様、がんばりたいと思います。先生や栄養士、看護師の皆さんと家族に日頃感謝の気持ちを伝えていない気がしますが本当に感謝しています。ありがとうございます。



主治医から一言

齋藤さんは穏やかで明るくいつも前向きな方です。ご自身の仕事の他に糖尿病患者さんのための宅配食販売を始めて下さいました。またご自分のデータ管理（カルテよりわかりやすい管理です）とその分析力は素晴らしいもので、診療の際は、私はただうなずくのみといった感じです。これからもお元気でご活躍されることを期待しています。

医療法人長崎病院内科 千葉 泰子

changing
the way
we care for
diabetes



よりよい糖尿病ケアを目指して

ノボ ノルディスクは、すぐれた医薬品の提供だけでなく、患者さんや医療従事者のみなさんの声にも耳を傾け、糖尿病ケアのさらなる改善を目指してまいります。

よりよい未来のために、私たちは、もっともっとお役に立ちたいと考えています。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
電話 (03) 6266-1000 (代表) FAX (03) 6266-1800
www.novonordisk.co.jp



わたしと糖尿病

慢性腎不全に、低たんぱく食治療を続行中

東京都
のぞみ
たま希望会 小嶋 節子



40年近く、I型糖尿病を患っており、3人の男子を産みながらの、共働きでした。

長い間、お世話になっている糖尿病主治医の宮川高一先生から「クレアチンが高いから、気をつけて!」と言われていましたが、自覚症状がないので、右から左に聞き流す状態でした。先生の適切で、時にはきびしいご指導をいただきながらも、自分自身の力不足、理解不足の結果、何回かの失敗をくりかえし、病状を返って悪化させることもありました。

ある日、突然、それはやってきました。(2005年2月)異様に身体がだるく、気持ち悪くなり、起きていられず、先生に電話しました。クレアチンが3.7まで上がっていたのです。まもなく先生の紹介で他病院に入院、たんぱく食40グラムの治療食でした。一ヶ月余の入院でしたが、効果はなく、逆にクレアチンは上昇するばかり。さあ、困った、何とかしなくては。半年後には透析と言われました。退院後、その病院の腎内科にも通院するようになりました。

その頃より主食を「低たんぱく食品」に変えて、自己流で始めました。しかし、指数は4.4まで上がってしまい、糖尿病には低たんぱく食は効き目がないのかなど、がっかりしました。

出来る限り透析を先送りしたい、その一念で、

ネットで検索し、腎内科の病院をかえ、出浦照国先生の指導を受けるようになりました。出浦先生は私の病状を診て、たんぱく質20グラム、塩分5グラムを指示されました。「たんぱく質20グラムは一歩間違えれば重大な栄養障害を起こしかねない。きちんと、医師、栄養士の指導を受け、自己流では駄目だよ」と言われました。

宮川主治医もそれを一番、心配しておられました。また、ネット検索で「JOIN」が出ている「はかりちゃん」のソフトを知り、それを使い、毎日、キッチンと20~21グラムの低たんぱく食を摂取しています。計算が素早く正確にできるようになり、大変、助かっています。

それからのクレアチンは高止まりながら、一直線に上昇することなく、ほぼ平行状態で推

移し、2年が経過しました。(クレアチン4.4 BUN30 前後で推移)

私の狭い経験から学ぶことは

①クレアチンが1.3を超える前に、医師は厳しく患者に警鐘を鳴らすようなシステムを確立して欲しい。2や3以上になると、クレアチンはまず、下がらない。遅かれ早かれ、透析になるようだ。勿論、個人差はあるが。

②患者も医師任せではなく、自分の病気を知り、勉強して欲しいし、医師もそれを援助、指導して欲しい。

③I型糖尿病の人は自分に甘えない事。発病は自分の責任ではないと言う甘えが、自分にはあった。(不可抗力の免疫不全)、27歳時、I型糖尿病発症 現在66歳

主治医から一言

小嶋さんは第2子出産後に発症したI型糖尿病です。

すでに1990年に増殖前網膜症、尿蛋白2g/日となっていました。

2006年からの低蛋白質食事療法で腎機能悪化速度を低下させ、透析にいたらずすんでいます。インスリン治療にも、食事療法にも「がんばり屋さん」です。宝塚が大好きで若い娘さんのように話される方です。

宝塚に自由に行きたいことが透析を遅らせたい1つの動機ですが、いつまでも、宝塚に行けるようにしていくことが主治医のつとめだと考えています。

多摩センタークリニックみらい 宮川 高一

新薬の開発に限りはありません
愛の表現に限りというものが無いように。



世界をリードする製薬企業の一社であるサノフィ・アベンティスは、医薬品の創薬発見・開発・販売を通じて、人々の生活の質の向上に取り組んでいます。



sanofi aventis

Because health matters

サノフィ・アベンティス株式会社

〒163-1488 東京都新宿区西新宿3丁目20番2号 東京オペラシティタワー
www.sanofi-aventis.co.jp

わたしと糖尿病

糖尿病と共存して生きる

長野県

りんどう会 長野中央分会 土屋 功



私は70才の誕生日に入院する。2004年11月30日朝7時出発で、約20km離れた、更埴中央病院の整形に、腰痛で、週1回の診察、腰にブロック注射をし、腰痛の様子を見てもらっていたのですが、診察の時看護師に今日は少し頭が重いと話したら、それでは今日は血液検査で違った処も調べてあげると言われ、2時間程待って、呼び出しの時は、内科の方になって呼ばれ昼時、食事もせずに、先生から腰痛では命は取られないが、今は糖尿病だと云われびっくり、内容は、血糖値が430HbA1c11%と高いので、医者として、数字を見る限り入院して治療をしないと帰されない。入院手続きを行いますので、自宅や仕事関係の方に、二週間は帰れない事を連絡してと言われたが、頭の中は真白で何を話され、どうしてこうなったのかも解らず、糖尿は遺伝が多いのですが、あなたは、膵臓が悪く病名は一型糖尿病と云われ、その説明を

聞いたのは、午後3時半頃、外は少し暗い感じでした。看護師さんより、入院の準備は出来たと、云われましたが、再度先生にお願いして、明日の入院にしてもらい、静かに車で帰宅し、夜は家内と、どうして、こうなったか、振返って見れば、禁煙の為にノド飴を、一年以上なめて、又仕事柄会議も多く、終れば懇親会と云う事になり、タバコは止めても、酒は止められない状態でした。今になって、いくら反省しても、治らない病気、年を重ねると、何か病に取りつかれると聞きますが、身から出た錆、4年前糖尿病と言われ10日間の教育入院、今迄自分勝手な生活を糖尿病の基礎知識から、徹底した栄養の取り方、食事指導を教わりました。12月10日、退院の日を迎え、家に近い長野中央病院、近藤先生への紹介状をもらい、退院。振返って見ますと、毎日朝ウォーキング5~8,000歩をして居れば健康は保てると思っていたのが、甘か

ったと思います。今も早朝ウォーキングをしたいけど、最近は低血糖になり、今は運動を模索中です。家の生活は7人家族、孫3人と朝夕は一語に食事、うまい物から先に手が出てしまい、孫にもこれ位と云われるのが嬉しかった。その孫も3年生、病気の事も知って、今は肉など、2切れ位皿に出して呉れる。本当に有難い事です。運動と食事について、特に腹8分目と一日の摂取カロリーを、単位で覚える事が一番難しく、今は近藤先生初め看護師、又りんどう会の勉強会年2回の日帰り旅行と、同じ境遇の人と楽しく過ごせる日が楽しみに毎回出席、糖尿病患者は、長い道のりを、自己管理で合併症にならないように、努力する宿命にあるだけに、病院側との連絡を密にし、又患者同志の経験等を互いに支え合い一病息災で楽しい人生を過ごしたいと思っています。

Taihei
Family
Setお弁当タイプ
冷凍食品

温めるだけで食べられる

夕食は厚生労働省許可糖尿病食調製用組合せ食品です。

ヘルシー御膳 1食 793円(税込)

朝食 主食付き 740円(税込) 280kcal/1食 (200kcal/1食)

昼食 主食付き 887円(税込) 360kcal/1食

配達無料

「調理して食べる」献立表付き食材配達 CCSメニュー 1,200~1,600kcalもあります。

資料をご請求下さい / 全国の出張所よりお届けいたします。

タイハイ株式会社 0120-911-030 〒132-8686 東京都江戸川区松江7-8-10