

糖尿病・私の体験談

東京支部

糖尿病との出会いと付き合い

大 林 二 保

血糖値が気になりはじめたのは平成 2 年の初の高齢者健診でヘモグロビン A1c が 8 % 台を示し、危険水域にあると指摘されてからである。

このため自己流で食事改善や朝夕の愛犬の散歩など始め、一時改善効果はみられたが平成 11 年には再び 8 % 台が出現。これではならじと本気になり練馬区主催の「糖尿病ミニ講座」を受講、食事療法、運動療法の理論と実技を 1 年間学ぶ。2 回目の講義は高名な河盛隆造先生の「糖尿病の基本知識と自己管理の重要性」。先生の熱心な講義に感銘し早速 1 日

1 万歩の運動と、食品交換表は上手に使いこなせなかったものの適正摂取カロリーを 1,800 kcl に設定し主食、主菜、野菜の配分に留意するなど食の改善に努めた。また、同時に日糖協の会員になった。

さらに、平成 15 年には糖尿病に熱意を持たれる菅原医院の門を叩き、指導と服薬治療を受け、友の会にも入会させて頂き、毎月の勉強会には欠かさず出席するほか、日糖協、東糖協主催の各種糖尿病教室や歩く会などの諸行事積極的に参加し、血糖値も安定的に推移する中で多くの同病の仲間、友人を得た。平成 17 年度には日糖協から「糖尿病師範」に認定された。今後とも「継続は力なり」を体現したいものと考えている。

長野支部

先の見えない明日はなし

HbA1c のこだわり

柳 沢 勇 三

歩け、歩け一日 2 万歩以上、これが HbA1c を 6 - 7 % に維持する私の対処法です。雨風の日も継続は力なりと信じ、嫌になる気持ちを振り切って歩きます。万歩計は 10 万歩単位で計測、体調に合わせて調節しております。普通 5 日で達成するようにしています。四季の変化を五感で受け止め、動植物に馴染むのも楽しいものです。歩きながらお年寄りと

会話をしたり、時には花苗を届けたり、頂き物、道案内等、帰宅が遅くなり家内に心配させることも度々あります。いきなり 2 万歩は厳しいため、先ずは一日 5000 歩位から始め徐々に伸ばしていくようにする事をお勧めします。糖尿病や、体調に悩むのでなく自分が主治医です、出来る事を見付け実行していくことが大切です。担当医の適切なアドバイスにも耳を傾けながら努力しております。病気には過剰意識せず加齢も意識して無理のない食事、運動、生活等のメニューを作り実行しております。

糖尿病・私の体験談

千葉県支部

糖尿病と私

わかめ会 H. I.

糖尿病との共同生活が始まり、この春で 10 年が経った。学校の授業、毎日の仕事の中で関わっていたが、こんなにも身近なものになるとは想像していなかった。

臨床検査技師として働き始め 5 年目の冬、突然それはやってきた。時期を同じくして、友達と夜、ウォーキングを始めていた。順調に減っていく体重、代謝が良くなったのか体がやたらと水分を欲する。しかし、体がだるい、夜中甘いもの欲しさに目が覚め、寝ている間に足がつる。なんだかおかしい？まてよ、どこかで見たことがあるこの症状。昔の教科書の「糖尿病」のページをめくる。まさか……。自分で検査し、結果を見、「私は糖尿病」であることを確信した。放置していたら、人生初の救急車に乗ることになっていただろう。それを考えると、検査技師の道を選択し良かったと思う。

誰でも「病気ですよ」と言われれば、その時から気持ちや生活が少しずつ変わってゆく。今までの「健康な私」を見る周囲の目、「糖尿病である私」を見る周囲の目。血糖コントロールさえ上手く出来れば、健康な人と変わらない生活が出来ると言うが……。そのコントロールが上手くいかない。「糖尿病だから」を言い訳にしたくない。また周囲から勝手に「糖尿病だから」と制限されたくなかった。時々、低血糖で周囲に迷惑をかけることはあるが、他の人と同じく仕事・夜勤をこなし、海外旅行にも行っている。健康な人と同じ生活ができています。

「糖尿病」がきっかけで知り合った看護師さんや患者会の皆さん、運動を始めたことで仲間も増えた。「糖尿病療養指導士」の資格を習得し、業務の幅も広がった。糖尿病になっていなかったら、検査技師になっていなかったら違った生活を送っていたはず。でも、それを考え始めたら限りがないので止めておこう。「検査技師で糖尿病の私」だから今の私の生活がある。糖尿病である自分を受け入れ、今の自分を楽しみ、ずっと笑顔でいられることを願っている。

神奈川支部

糖尿病私の体験

吉地 祐治

私は現在 76 歳ですが糖尿病を発症したのは、44 歳の時でした。その頃は、担当の先生の処方によりダオニール経口薬を服用し、定期的に診断を受けるという治療を続けていました。しかし、59 歳の時膝蓋骨骨折により入院。骨折の治療を兼ね、糖尿病の詳細検査を願い、インスリンを注射するようになりました。以来 3 ヶ月毎に血液検査を行い、主治医の診断を受け、指導に基づき闘病生活を継続して居ります。

糖尿病は食事療法と運動療法が一番大切です。忠実に実施すれば検査結果も良く、一般の方と同じ生活が出来ます。でも人間は特に食べ物に対する欲があり、これを制するためには、療養食を如何に工夫

し、各自の理想に近い決められた栄養素に基づく単位とカロリーを摂取するかにあると思います。

私の場合は、主として運動療法の代りとして家庭菜園を約 1 アール耕作、畑作業の無い時は午前と午後約 5 km 歩いています。

また食事については、1 日 1600 キロカロリー摂取するよう指導されています。毎月 1 回管理栄養士の先生にご指導を仰ぎ、療養食の調理実習を約 13 年間継続しております。加齢に伴いインスリンの量も増え、現在ノボリン 30R を朝食前 16 単位・夕食前 8 単位を注射しております。現在 HbA_{1c} は 6.4~6.7% ですが、もう少し努力し正常値に近づけたいと思います。



糖尿病・私の体験談

私の糖尿病

埼玉支部

大崎 敬造

私が糖尿病と言われたのは、もう30年位前になります。職場で行なわれる健康診断で、糖尿病の疑いがあると言われ、市内の内科医で調べて貰ったところ、飲食を控え目にすれば大丈夫ということでした。保健婦に報告したら、専門医で検査した方がいいということです。数日後、休暇をとって検査を受けたところ、2型糖尿病である、酒を控え目にという指示を貰いました。

当時、農業の減反政策のもと農家の方との会合が多く、地区毎に週1回位は宴会の連続でした。夕方になると、欠伸がでたり体がだるく感じたり、空気がこもっているように感じていました。

検査を受けた所は現在も同じ、浦和民主診療所で

す。当時から、投薬だけの治療で毎食前に1錠（ボグリボース錠：糖の消化や吸収を遅らせ、食後の血糖上昇を抑える）。食後に血液の流れをよくし、コレステロールや中性脂肪を下げる錠剤を2錠。その他はマグミット錠1、かぜ薬などです。便秘もあるので、そんな薬も飲みます。

最近のデータは、HbA1c 6.1%、空腹時血糖 184。高いですね。1回にいただく薬は今回は6週間です。（眼科医から白内障予防薬も服用しています。）

おかげ様で、糖尿病と仲よく暮らすため、70才から、晩酌は殆どしていません。



右が大崎さん

日糖協情勢報告

日本糖尿病協会通信・日本糖尿病協会常任理事 谷 日出男

◆組織問題経過（速報）◆

公益法人の見直しを国は進めています、これにともない特別公益法人である日本糖尿病協会も、引き続き新公益法人としての認可を申請するか否か検討を進めて来ました。

新公益法人認可の条件は厳しく、現在の日本糖尿病協会の組織・運営の形では認可は受けられず、大きく形を変える必要があります。現在、日糖協の方針としてつぎのように考えています。

- ①本部は決算内容をもて、必要性があれば新公益法人に申請する、平成22年5月（延長が認められれば25年11月）までに申請出来るよう準備を進めておく。
- ②本部を公益法人に申請し、支部は任意団体とし「都道府県糖尿病協会」と名乗る。
- ③会則を作り、会員は日糖協と県協会の双方に入会するようにする。
- ④日糖協と県協会は「業務提携」をして「協力協定書」を交わす。
- ⑤会費は県連個々で現行通り。
- ⑥地方連絡協議会は日糖協の組織としない。ブロック毎に会合を持ち連携活動の場とする。

概要は以上の通りですが、新公益法人に変わることが出来ても、これまで私達が親しんできた「糖尿病友の会」の活動理念から離れてしまわないように配慮する必要があります。