



現在、私はインスリン投与を指導され、平成14年9月14日からインスリン治療をしておりま

### あゆみ会の絆を深める

染谷先生には東京慈恵医科大学付属第三病院の糖尿病通院治療中、平成14年1月19日から主治医をご担当いただいた以来お世話になっております。

## 患者と主治医の二人三脚 (その2)

飯野良夫 (あゆみ会会長)

染谷泰寿 (染谷クリニック院長)

あり、先生の指導がなかなか受け入れられませんでした。しかしながら、先生はこのような頑固者に対して、優しい口調で当時不況により起こって



いた「銀行や生保破綻」を例にしながら説明してくださいました。銀行が破たんする前に公的資金を注入をして破綻を防ぐことが大切です。私の膵臓も同じことで、インスリン分泌能力の低下した膵臓に促進薬で分泌を促進しているとやがて膵臓は破綻します。分泌能力の低い膵臓には、その低い能力のままで足りない分を外部から補給すれば良いと診察の都度話されました。こうした説得力のある先生のお話を聴き、納得をしてインスリンをお願いいたしました。その結果、インスリン治療後、体調がすこぶる良くなり、時々感じていた疲労感もなくなり、インスリンにして良かったと感謝しております。さらに、染谷先生は、平成17年に染谷クリニックを開院され、先生から糖尿病友の会を発会するお話を伺い、何かお手伝いできることがあればと思っていたところ、会の会長を仰せつかり現在に至っております。

友の会の名前は「あゆみ会」に決定しました。クリニックの近くに武蔵野崖線の湧水でできた「野川」が流れており、あゆみ会のウォーキングは、両川沿いがウォーキングコースとして、春爛漫の観桜、川面へ出迎えてくれる鴨の親子、優雅なシラサギ、優美な翼で羽ばたく小さなカワセミなど、四季折々の景観を楽しんでおります。糖尿病教室は、慈恵医大の先生などの講演、クリニックスタッフによる指導や体操など定期的に開催しています。

また、クリスマスの際には、会員の余興や体操の楽しい親睦会を開催するなど、「あゆみ会」の活動しております。

私事になりますが、平成19年3月に仕事に区切りをつけ、毎日がサンデーとなったため、用事や雨天以外は一日10〜15kmのウォーキングをし、毎回行程の各ポイントでの歩数・時間・歩行中の気持ち・考えたこと等をメモした「ウォーキング記」を残しています。平成19年の歩行実績は、「172日・1705kmでした。」

後期高齢者目前の私が、このように元気なのは、先生の適切なご指導と毎日の実践・友の会とおしての学習の成果だと思えます。

### 主治医から

飯野さんは、昭和42年より糖尿病で通院



加療し、平成14年に私が主治医となりました。当時の治療は、内服薬のみで、血糖コントロールが不十分でした。そこで

インスリン療法を取り入れることが良いと判断し勧めましたが、前述のとおりなかなか納得が得られませんでした。その後インスリンを開始され、すでに6年が経過しています。血糖コントロールも以前と比較すると改善され、ヘモグロビンA1cは6.5%前後を推移しています。

体調も良くなり、活動的な日常生活を送っているようで、喜ばしい限りです。

「千里の道も一歩から、日常の一歩が病状を左右する」飯野さんの「あゆみ会」会長挨拶です。歩くことが糖尿病だけでなく、ストレスの発散、認知症の予防、癌の予防、そして楽しく生活するうえで大切だと皆さんに話しています。常日頃から自らウォーキングを実践され、そのウォーキング記録をクリニックにおかせていただいております。歩く会では、ウォーキングを先導し、総会ではまとめ役をし、親睦会では小唄や歌を唄ったり多彩です。今後もウォーキング、食事、インスリンでいつまでも健康で、みんなを盛り上げてくれることを期待しています。