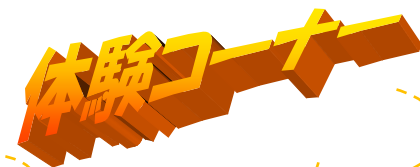


「糖尿病の私と家族と生活と」 多中久和



私は糖尿病と診断されて現在で1年と3ヶ月となります。現在は脂肪も体重も減り、食事にも気をつけ安定した低い数値となり一安心している所ありますが、診断当初はさんざんたるものでした。

事の始まりは人間ドックで異常が見つかった事でした。しかし、その時は「たまたま数日間濃い物を食べすぎただけじゃないか？」とか「最近少し飲みすぎたか？」等の理由を結びつけて考えたかった訳なのですが・・・

当日、診察時に特別な呼び出しを食らい先生のご熱心な説明から糖尿病教育入院を勧められました。そして1週間の入院検査をした結果は、見紛う事の無い糖尿病でありました。その夜は、自宅にて結果を妻に話すと大騒ぎで取り乱し、好きな物が食べられないこれじゃ一生の半分の楽しみが消えたとのたまい、次には食事制限など一緒に生活できるの？と言う始末でした。しかし、そういった一般的なイメージから来る心配も一緒に病院で食事の指導を受け次第に和らいで行きました。もともと、夫婦でダイエット作戦を展開しつつも数年間効果なしであったものが糖尿病生活の基礎知識を取り入れ、運動や食事についてゼロベースでの意識改革を行い適切なカロリー計算や無理の無い運動を始めました。

私自身の生活も改善し

- 1、食事の種類や食方（怪しい油を使っているような揚げ物は毒、野菜は確り食べる、食べ過ぎない等）
- 2、無理な運動は避けるが、確実にカロリーを消費する方法（筋力トレーニングと有酸素運動のコラボレーション）
- 3、睡眠時間の確保
- 4、休日の過ごし方（散歩や公園へのトレッキング等）
- 5、職場の飲み会などは基本NG

などを行い、他には月2回の先生との集団よろず相談会での不安解消などの末、現在薬なしの状態になりました。これから健康的で良い生活を続けて行きたいと考えております。

硬い言い回しはコレくらいで・・・

意外とグルメな私は色々と拘りました。もともとお菓子を作ったりしていることから食材の重量を測って作るの面白いと考えていました。病気改善のためカロリー制限が課せられ、多くの食事の量を実際に計測し食べ続けました。とくにご飯の重さって意外と有ることに気付かされました。結果解ったことは今までは単純に食べ過ぎておりました、完璧に過剰高カロリーだったことに驚愕しました。他にもスーパーで売っている物の異常カロリー値など何が入ってるんだろう？と思うほどの高カロリー食材や菓子パンなど、今までカロリーを見たことがなかったのですがジックリ見ると意外にも凄まじい高さだったりしました。慣れてくると味という概念が変わってきました、今までは脂っこいものが美味しく感じましたが、よく考えると子供の頃そんなもの食べてなかったことを思い出し始めました、いつの間にか自分の好き嫌いを忘れていたのでしょうか。テレビなどで「うまれも育ちも違う赤の他人が美味しい」というものを自分も美味しいものだと思えていたように感じます。生まれ育った場所によって味覚が違うのに。なぜ塩辛い物や脂の塊が美味しいと思っていたのが不思議に感じます、テレビってホントだめですね。子供の頃よく母親に「テレビばかり見てるとアホになるよ!」と言われたのを思い出しました。ホントダメですね。

そんな色々な発見があり現在の自分があります。色々と食事や運動、規則正しく生活し睡眠時間を確保するなど時には難しく負担の多くかかる部分もありますが、意外にもそれなりに楽しく付き合っていけそうなそんな自分の体でもあります。



万葉友の会

発行日
平成25年2月12日
発行所
万葉友の会
社会保険高岡病院
高岡市伏木古府元町8-5

『新年のあいさつ』 万葉友の会 会長 土居 満春



友の会会員みなさま、ご家族みなさま、そして「糖尿病センターおよび糖尿病療養支援チーム」のみなさま、新年あけましておめでとうございます。

会員みなさまには、年末年始何かと行事がある中で、血糖値のコントロールを順調になさっていらっしゃいますか？

私たち糖尿病患者にとっては、日々の自己管理が重要なポイントですが、やはりこの時期は、気持ちが緩みがちになります。新年を迎えることが出来た喜びに感謝しつつ、心新たに療養の継続に励みたいものです。

さて、去年は、理事のみなさんや支援チームのご協力のおかげで、「新港海王丸周辺花見ウォーク」、「富山県糖尿病ウォークラリーの参加」、「バイキング食事会」など、楽しい行事を実施でき、会員を代表して、心より感謝申しあげます。

私ごとですが、昨年途中で手術をとまなう病となり、そちらの治療に気をとられ、少しHbA1Cの値が上昇しました。幸い術後の経過も順調であり、新年にあたってあらためて、食事の量に気をつけ、苦手の運動にも取り組んでいかなければと思っています。

会員みなさまも、それぞれの体調に合わせて、主治医の先生の指示を守りながら、血糖値コントロールを共に継続し、また楽しい行事を行っていきましょう。

糖尿病、なんでも!? 『よろず相談会』

【開催日】2月13日(水) 14時30分～15時30分

【場所】4階

【内容】糖尿病の運動療法

【講師】小林Dr、鈴木Dr、健康運動指導士、看護師

【開催日】2月27日(水)

【場所】4階

【内容】糖尿病の治療：経口薬とインスリン

【講師】小林Dr、鈴木Dr、薬剤師、看護師

※飲んでいるお薬をご持参ください

どなたでも参加できますので、興味のある方はぜひご参加下さい

＜編集後記＞

相変わらず寒い日が続きますね。今回は、川柳を作ってみました。

『診察前夜 一口減らして 微調整』 なかなか難しいものですね。

皆さんからも川柳の応募をお待ちしています。(坂井)