

# 自由が丘横山内科 院内新聞 (1)

三月二十九日(月)午後六時より八時まで、自由が丘横山内科クリニックにおいて『糖尿病講習会』が開かれ、通院中の方々により、個々の経験談をお話いただきました。以下にその主旨を簡単にまとめました。



HKさん 男性 四九歳

H 三年より知人関係の医師から糖尿病の薬(オイグルコン 10mg/日)をもらい、飲むようになった。飲んでいけば良いという思い込みと、仕事が多忙でお酒を飲む機会も多い

まま流され、血糖も血圧も非常に高いまま一〇年間が経過した。

H 十三年に、自分の体調がどうしようもなく悪く、勇気をふり絞って横山内科の門を叩いた。その場で網膜症の進行を発見され、眼科を受診した時には、「よくこんな血管がポロポロになるまで放っておいたねえ」と眼科医に呆れられた。眼底は重症に相当する硝子体出血をきたし、眼科手術となったが、全く見えない状態にまで一旦はなった。徐々に見えなくなる恐怖感の中、入院中の同室3人中の2人は失明してしまった。絶望感の中、再度手術を受け、現在のはめがねをかけると視力は「二」まで見えるところへ戻った。食事療法や運動療法を積極的に行うようになり、幸い、今は薬も不要で血糖コントロールは良い状態である。また、糖尿病性

腎症も、初診時はアルブミン尿が840mgで、一〇年後は透析になる危険性が大きいと言われたが、現在はアルブミン尿 12mg と完全に正常化し、もう一生透析はなり得ないと言われている。



AOさん 男性 六三歳

血糖が高く体重が12kgも痩せてしまった。眼底出血も指摘された。しかし、通院を始めてから、血糖コントロールも良くなり、眼底出血も完全に消失した。

現在、良いコントロールを保っている秘訣は、運動療法だと考えている。運動療法を始めた当初は、三千歩/日歩くことさえ苦しかったが、四千歩、五千歩と徐々に歩数を伸ばし、現在では一万歩/日歩くこと

さえ苦痛を感じない。毎日地道に続けていくことが、大切だと思う。

MYさん 男性 五四歳

以前は「仕事上極めてストレスが多い職種で、仕事の時間もバラバラだ。こんな自分が、仕事はそのまま、糖尿病の管理などできるはずがない」と考えていた。しかし、「自分のペースに合



わせて

糖尿病と上手に付き合いましたよ」と言われて、気持ちが悪くなった。この不規則な生活パターンの中でも、インスリン注射をしながら、HbA1cは6.5%くらいで経過している。自分には仙人のような生活はとてできない。自分なりの糖尿病との付

き合い方に早く気付くことが、一番大切で早道だと思う。

TOさん 女性 六四歳

私は横山内科クリニックを受診し、栄養指導を受けて半年間で、体重が2.6kg減量し、HbA<sub>1c</sub>は8.3から6.2%へ改善した。以前は、例えばいくら丼だけでも十単位くらいをすぐに食べていたが、

まずは全体のカロリーを減らした。今まで表1をかなり摂っていたので減らし、表3も控えるようにした。また、果物や野菜ジュースを間食に回し、食事も時間をかけるようにしている(別紙資料参照)。食器を楽しむのが好きで、これも食事を美味しくする秘訣だ。



MSさん 男性 七六歳

もともと大酒家で、以前から剣道やボートなど運動を盛んに行い、すでに帯広在住五〇年を超した。

自転車こぎ(エルゴメータ)で荷重とスピードで消費カロリーを調節したが、退屈であり、最近では鉄アレイ、腹筋、背筋、柔軟運動を約1時間行なっている。インスリンは、以前は中間型のNを1日2回打っていたが、現在は超速効型インスリンを使い細かくコントロールしている。インスリンは、行なってみると蚊が刺すようなもので、何てことはない。H十三年に軽い脳梗塞をH十四年には狭心症を起こした。今は少し食べて体重を付けるように言われているが、今までの食べることへの遠慮が邪魔して、なかなか太れない。最後に、色々な情報が飛び交う現在、糖尿病に良いとされる民間療法が沢山あるが、信頼性に欠けるものばかりだ。皆様、民間療法は信じるべからず。

TSさん 男性 六七歳

我々は病気を選べない、向こうから勝手にやって来る。病とはそういうもので、特に糖尿病に対しては、面倒くさく、痛くも痒くもないため意識など全くなまま反発していた。しかし、突然、心筋梗塞になつてから、「自分も病と闘わねば」と思うようになった。闘うために必要であれば、今の文明の産物である、進んだ医療やしつかりした薬は使つても、良い状態を保つことは大切だ。今では、糖尿病も含めて、病と仲良くするという発想に切り替えており、病気以前よりも日々忙しく活躍しているこの頃だ。また、心筋梗塞の担当医に糖尿病を診てもらっていたが、このたび手紙を書いていただき、糖尿病はこちらへ来るようにした。医師同士の連絡も話せばとっていただけなので、医師

に相談するのは大切だ。

院長・スタッフより

このたびの講演会は、多くの患者様よりご好評いただき、大盛況で終えることが出来ました。

患者様による生の声が、いかに強く人の心に入り、現実問題として考えさせられるか、参加した方のみならず、我々スタッフも痛感させられました。

当医院では、年に3回、糖尿病講習会を開催しています。基本的には毎年

二月・六月・十一月に行います。今後も患者様の経験談もひとつの軸としながら、皆で勉強すべく、継続したいと思っておりますので、奮ってご参加ください。

