



# けやき会通信



## 私と糖尿病

佐藤春雄

私と糖尿病との関わりは、平成13年、風邪をひいて近くの小澤病院に治療を受けに行った時に血糖値が高いと告げられ、教育入院を勧められたのが始まりです。

父が、糖尿病の為、足を切断し、同年93歳の生涯を閉じました。

関東中央病院の糖尿病教育入院が良いとの事で、これがご縁で水野先生にお会いしました。

6階東病棟の6人部屋で私以外の人はインスリン注射でしたが、私は退院時に食事療法及び運動療法のみで、8000歩/日を実行するように指示されました。

この時「しめじ」の「め(目)」に一番早く障害が出ると知らされました。(\*)

そのほかには特別な指示は有りませんでした。

平成24年に三軒茶屋で突然倒れて救急搬送された時、僅かに意識は有りましたが血糖値は550mg/dlでした。

搬送先の三宿病院のICUで3日間を過ごし、その間点滴を9袋(3時間毎に取換える)使用しました。窓の外は桜の花が満開というのに、楠担当医からは、3週間の入院を申し付けられ厳しい教育を受けました。

楠先生が、三宿病院から関東中央病院へ異動した2年前、私も一緒に移動しました。

その11月にHbA1cが9に上昇、急遽、関東中央病院に再度糖尿病教育入院しました。

HbA1cが7以下にならないと退院出来ない旨を告げられました。

一日体重が400g近く減少して、体重も60kgになり、HbA1cが7近辺で退院しましたが、この教育入院が後々、大変、勉強になりました

眼科医からは、すれすれでO.K.が出て運転免許の更新も出来ました。

「しめじ」の「め」が一番と解りました。

今は、アルコールも焼酎をコップ一杯、多くても2杯迄と節制しています。

管理栄養士からは食事教育を受け、その上、体の隅々まで検査して戴き、たまたまポリープが見つかったこれは経過観察となりました。2017年3月号

どのように対処したらよいかなど、具体的で適切なアドバイスを戴きました。

銭湯ではマットを避けて素足の足指を良く乾燥させ、マットを踏まない様に気を付けています。それに年一度は海水浴に出掛け、足を海水につけると調子が良いようです。

関中では、最初に血液検査するとその後、眼科、耳鼻咽喉科、内科を効率よく廻れるように指示されますので非常に快適に受診が出来ます。

やはり、一番重要なことは、医師に大事な事を遠慮せずに教えを乞う事です。

榊会会員の皆様と是非、一緒に旅行をしたいと思い、楽しみにしています。

\*註：自覚症状が無い段階で精密検査をすれば、神経障害が最初に出現すると言われています。(水野)

