



# けやき会通信



## 糖尿病と私と櫛会

鈴木喜久恵

関東中央病院で仕事をしていた私は、退職後に受診した人間ドックで初めて境界型糖尿病と診断されました。

糖尿病の勉強をしようと櫛会に入会したのは、少し時間が経ってからです。

私の場合、薬剤治療は不要で食事療法と運動療法で対処しています。

食事療法の為にまずはカロリーブックを参考書に管理栄養士さんと相談し、カロリー計算の仕方をしっかり覚えめました。そして日々の食事に生かし、現在も実行しています。

運動では、大好きなウォーキングで1日1万歩を目標にしています。

若い頃はホノルル・マラソンに参加して3時間41分で完走したこともありました。大好きなゴルフやボーリングそれと日常の散歩は、今も続けています。

現在、水野先生の診療を月一回受診しており、境界型糖尿病に留まっています。

お陰様で何とか3大合併症を発症せずに済んでいます。

水野先生から櫛会理事に推薦されたのは、思い起こすと大沢会長の時でした。

室の事前準備と新入会員の入会手続きを担当しています。

今も印象に残っているのは、大沢会長の時、櫛会研修旅行で行った山梨県石和温泉やブドウ狩り、そして矢野会長の時、関東中央病院・職員食堂で開催された40周年記念行事です。

復活した平成29年10月の日帰り研修バス旅行では、山梨県勝沼でブドウ狩りやワイナリー見学後、昼食を摂り紅葉の富士河口湖へ移動し、富士河口湖美術館で富士山の絵画を堪能しました。水野先生は帰路で新しい糖尿病手帳を配布し、その内容を説明してくださいました。

平成30年9月末の御宿一泊研修バス旅行は、花の里や貸し切りの宿泊施設を原夫妻に用意して戴きました。台風でしたが暴風を避け大多喜城に立寄り、マザー牧場では昼食後、自由行動を楽しく過ごすことが出来ました。宿では、患者が服用している薬の話も普段の診療中に聞けない内容でたっぷりとお伺い出来ました。研修終了後のカラオケも本当に楽しかったです。2回とも生憎の台風でしたが、ご参加戴いた方々に感謝しています。東京都糖尿病協会の第54回糖尿病週間講演会が昨年11月10日(土曜日)に有楽町駅前のビックカメラ7階のよみうりホールで開催され、その時表彰されたのもこれ偏に皆様のご援助の賜と存じ、改めて皆様に深く感謝申し上げます。

これからも櫛会をご支援して戴きたく、宜しく願い申し上げます。

今年1年が、皆様にご多幸の年でありますように祈願して筆を置きます。

