



けやき会通信



新任のご挨拶

糖尿病・内分泌内科 医員 木村しほり

本年4月より関東中央病院 糖尿病・内分泌内科に入職させていただきました木村しほりと申します。前任の医師同様、東京女子医科大学 高血圧・内分泌内科に入局しており、ホルモンに関する疾患を専門としています。

ホルモンというと、近年ではまず女性ホルモンか焼肉を思い浮かべる方が多いと思いますが、皆様ご存じのインスリンもホルモンですし、高血圧の原因となるホルモンもあります。朝起きたとき、眠るとき、幸せなとき、イライラするとき、体調が悪いときなど、それぞれのタイミングでいろんなホルモンが働いています。ホルモンは意外に身近な存在で、私たちが元気に生活できるよう体の中で自ら調節してくれています。



ホルモンが体のなかで働いてくれている一方、私たち自身は体の外から調節する担当です。外から調節できるのは、食事や運動、睡眠などの生活習慣です。糖尿病や高血圧などの改善には、生活習慣を変えなくてはいけないことが多くあります。しかし、生活習慣の改善はなかなか難しく、変えたくないこともあります。

ここに書くのは恐縮ですが、私は、お肉とお酒が大好き、野菜は嫌いです。最近、そんな私の食生活が環境変化により大きく変わりました。私事ではございますが、一昨午子供が生まれました。それを機に離乳食と同じような食材で大人のごはんをつくることにより、私の食事ががらっと変わったのです。子供にいい食事とを考えていたら、私の食事まで野菜中心、減塩食になりました。これまで食事を変えなきゃなあとはわかっていてもできなかったことが、環境の変化を機に自然と変えることができました。塩分が大好きだった私が、今や、外食をすると塩分が濃くて違和感を覚えるほど薄味志向です。いくら健康に良い情報を知っていても、生活に取り入れるのは容易ではありません。血糖値や血圧、コレステロールを上手にコントロールするには、医学的な情報を知るだけでなく、生活や環境に合わせることも大切だと実感しました。

「けやき」誌面で檺会の皆様の様子を拝読しました。生活の楽しみと糖尿病のコントロールの折り合いを上手につけていて、とても素敵だなと思いました。

もし外来でお会いする機会があったら、最近の体調はもちろんのことですが、自分の生活で大切にしていることや、家庭での様子、最近のイベントもぜひ教えてください。一緒に、それぞれに合わせた糖尿病治療を見つけていきましょう。

これからよろしく願いいたします。

