

# けやき会通信

## 糖尿病と私～櫛会に寄せて～

臨床検査科 宮下 三江子

クリニカルパスという言葉を知っていますか？

私が櫛会の皆様とお会いしたのはチーム医療という概念がチラホウ聞かれるようになった頃、患者さんを含めた医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、検査技師など多職種がチームで一つの病気を診て行くという概念のもと、最も効率よく治療やケアを行うプロセスを系統化するというのがクリニカルパスです。病院で委員会が発足し「糖尿病の教育入院」のクリニカルパスを作成したのがきっかけでした。その時はじめて関東中央病院には由緒ある患者会「櫛会」があるということを知りました。

糖尿病ケアチームの一員として、検査技師である私は検査を行うと同時に、検査の目的や糖尿病との関係について説明をしたり、自己血糖測定器の選択に携わったり、11月14日の「世界糖尿病デー」で糖尿病について啓発を行ってまいりました。自己血糖測定器を検討した際には、自らも食後高血糖値の傾向にあるとわかり、気をつけなくてはならないと思いました。

また外部活動としては毎年糖尿病協会が行っていた糖尿病週間の日本橋三越でのイベント、5月の看護協会のイベントで血糖値を測定した事もありました。新宿で関中の患者さんに声をかけていただいた時はすごく嬉しかったです。

現在ではテレビでも健康情報の番組が取り上げられ人気になっています。健康志向が高まる中、みんなが正しい知識を持っているかとおもいきや実際の知識と行動がちぐはぐなこともあると感じました。血糖値が高いので「どれくらい前に食事をとりましたか？」と聞くと「今日はまだ食事はしていません。」ということでしたが、「のどがいがらっぽかったので飴をなめてきました。」と聞き出すまでに少し時間がかかりました。たしかに食事はしていませんが、ジュースや飴と食事は血糖値を上げるものとしては一緒ということが結びつかないこともあります。

また、お仕事が不規則で食事もちまちまであるなど、患者さん一人一人に事情があり、生活も違うということも実感いたしました。

糖尿病療養指導士という資格を取得して17年。医療は進歩を続けています。その一方で糖や脂の取りすぎを控え、適度な運動を心がけるという基本的な生活は変わりません。「やるか？」「やらないか？」を決めるのは自分自身です。どんなに良い薬ができて、どんなに知識を増やしても実行できなければ意味がありません。糖尿病療養指導士になったばかりの頃から思っていました。一番厄介は自分です。「わかっちゃいるけどやめられない！」「だってにんげんだもの」なかなか克服できずにいる私です。

櫛会の皆様は勉強熱心で明るくて、私はいつも元気をいただいています。誘惑に負けそうになりますが、その時仲間がいることは心強いです。

コロナ禍、なかなか会うことができませんが、また会う日まで。会えなくても一人じゃないよ！

