

けやき会通信

“旅は道連れ世は情け”

榊会会員 宮里奎

私はみやざとけいと申します。会員歴は約15年位で最初の数年は2ヶ月に1度の糖尿病教室に参加しておりました。その後、自宅近くの吉野クリニックに転院し、だんだんと送付される雑誌と榊会ニュースを読むだけのペーパー会員になってしまいました。そして今回、久方振りの（10年近くのブランク？）会員活動に復帰という訳です。

ところで糖尿病になりました経緯は学位取得の為に2年間、日本の司法試験並みの多忙な日々を送ることになり、食事の時間も惜しく机にかじりついている毎日となりました。それまでは毎年の人間ドックでも血糖値は境界型でギリギリセーフといった状態でしたが、連日お汁粉が食事と言う生活で、2年後は立派な糖尿病と宣告された次第です。

又、海外生活が長く通算23年となり、現地の大学で日本語を教えていた関係で英国の大学院に進み修士を目指し、論文提出後、だんだんと体調が悪くなり、人間ドックではとうとう初日に「教育入院」を言い渡され、即、3週間の入院と相成りました。3週間後、退院した直後は数値も6.2と正常に戻ったものの、だんだんと気が緩み7.0台、去年はとうとう8.2までの逆戻りとなってしまいました。その後の孤立奮闘ぶりは皆様と一緒にです。やっと今年に入り7.2まで戻したものの現在は7.9となってしまいました。

病を得てしまったという過去は変えられず、日々の食事の節制、適度の運動、規則正しい毎日の生活等の励行、その結果が月一回の検診日に数値となって表れる厳しさ、これが永遠と続く年月です。

そこで発想の転換、【足元の幸せ探し】です。自然の中を心置きなく歩ける幸せ、体に優しいバランスの取れた食事を摂れる幸せ、十分な睡眠を取れる幸せ、です。

即ち、日々健康に暮らせる喜びをかみしめながら楽しく元気に生活したいものです。血糖値の改善を願いつつ、薬の投与の卒業に向けて日々努力、悲喜こもごもの道程を会員の皆様と一緒に。[旅は道連れ世は情け] と思い、「病」という一生の友（?!）を得た気分これからも励んでいきたいと思っています。

会員の皆様一緒に頑張りましょう！

