



## 私と糖尿病

榊会会長 生田目 文彦

皆様50周年記念式典ご協力ありがとうございました。岡畑先生のご尽力と、会員の皆様のご協力で滞りなく執り行われたのではないかと思います。

さて私と糖尿病について、家族は母が糖尿病、兄が糖尿病1型で、不明ではありますが母方の祖父は体調不良で祖母がかなり苦労したようでおそらく重度の糖尿病であったのではなかろうかと推測しています。母の糖尿病は2型境界領域か比較的軽度であったのではないかと思います。父は脳梗塞で少しぼけていたので介護が必要でした。そういった事情と私はワインが好きで友人との会食をよくしているので健康に注意が必要であると認識しておりました。五十代の頃から職場の定期健康診断と人間ドックを欠かさず受診していました。人間ドックは日帰りドックが常ですが何度か一泊ドックを受けたことがあります、そのときの検査にブドウ糖負荷検査があり血糖値が高いことがありました、それで関東中央病院を受診することにいたしました。幸いまだ血糖を下げる薬を飲まなくても良い状態で推移しておりますが食事は注意しているつもりです。特に野菜を欠かさずサラダか鍋風汁物、納豆にキムチ、魚料理か肉料理と自分なりにバランスを考えながら3食欠かさず食べています。料理は糖尿病教室の時のメニューやさかえの料理の例を参考に作ることもあります。運動は特別なことはしていませんがよく歩いています。この1年の平均歩数は7500歩になります。

世田谷区の検診で胃の内視鏡検査が2年ごとに受診できるので退職してからは2年ごとに人間ドックを受診し、世田谷区の検査と交互の検査しています。脳のMRI検査および大腸内視鏡検査も人間ドックの時併せて受けるようにしています。胃の内視鏡検査は口からの検査よりも負担が少ないので最近は鼻からの内視鏡検査にしています。現在はガンは早期発見で治る病気になってきましたので毎年の検査はしっかりしておくこととしています。寝たきりになることは極力避けたいのでこれからも人間ドック、脳のMRI検査、大腸検査を受けて行きます。

榊会会員の皆様も糖尿病の状況に注意しつついろいろな病気に注意されていると思いますが、関東中央病院で人間ドックもこの時期少し割引になるようなので利用するのも良いことではないでしょうか。

