

「まさか自分が糖尿病になるとは。」
「今後どういった生活をしていけばいいのだろう。」「壊疽になっってしまうのかなあ。」自分が糖尿病だと知った時の感じ方は人それぞれ違います、不安、恐怖といった感情をもつ方が多いようです。糖尿病は放置すると確かに目や腎臓、神経などが障害され、動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞がおこりやすくなります。しかし、病気を知って上手く付き合えば明るく楽しい充実した人生を全うできる病気です。
ではどうすれば「上手く」付き合う事ができるのでしょうか。「病気を受け入れる」と言葉で言うのは簡単ですが、心の底から納得できるまでにはある程度の時間が必要です。糖尿病は生まれ持った体質、遺伝的な要因と深く関係しています。自分の努力ではどうにも

できない部分も含めて、糖尿病である自分を素直に受け入れることが前向きに治療を続けていく上で大切です。二年前、口渇、多尿、体重減少を訴えて、二十代の女性がクリニックを訪れました。糖尿病とわかってからしばらくは「食べ過ぎていないのに、どうして自分だけこんなことになったのだろう。」と落ち込む日々が続いていました。検査の結果、血糖を下げるために必要なインスリンが膵臓からわずかに分泌されていない事、治療にはインスリン注射が必要であるが、インスリンは元来体内に存在するホルモンであり低血糖以外の副作用がない事、血糖コントロールがうまくいけば、将来合併症を起こす心配もなく、当然結婚、出産も可能である事、インスリン注射をしながら日本や世界で活躍している

方も大勢いるので過度に悲観することは全くない事など、時間をかけて丁寧に話しました。血糖も改善し、自身で血糖測定も可能になってくると「外食した次の日は血糖が高いな。」「運動すると、夜から深夜にかけて血糖が下がりやすくなるから気をつけよう」などと自分と糖尿病を客観的に見つめられるようになりました。糖尿病という少し気まぐれな「友人」と上手く付き合っていくための工夫を、試行錯誤しながら考え行動すること、上手に病気と向き合えるようになったのです。ある時「一週間位なら食事療法もがんばれるけど、何年も続けなければいけないと思うと気が滅入ってしまふ。」と話されたので、こう答えました。「糖尿病は一生付き合わなければいけない病気なので百点

満点を目指さないで七十点を目標にや
っていきましよう。糖尿病だからとい
って食べていけない物はないし、たま
にはがんばっている自分にご褒美をあ
げてもいいのですよ。少し食べ過ぎた
と思ったら多めに歩いたり、メリハ
リをつければ大丈夫。血糖を下げるた
めに生きているのではなく、人生を楽
しむために生きているのだから。」

確かに血糖値をコントロールして
合併症を未然に防がなければなりません
んが、あれもだめ、これもだめでは楽
しくありません。完璧にできる人など
いないのです。その人に合った治療法
を見つげるために、糖尿病とそして患
者さんと向き合い、共に歩む医師であ
りたいと思っております。

（いわき市内郷、たねだ内科クリ
ニツク院長）