鈴森会ブロック会出席報告

野村　起央

平成十八年七月二十二日十四時からの多摩地区・都区外ブロック会に出席させて戴きました。一年ぶりのブロック会出席でしたが私にとっては非常に有意義な会でした。闘病の覚悟を新たにする意味でブロック会の出席は貴重なものと改めて痛感しました。

鈴森会大西事務局長さんの挨拶に始まり三本のビデオを見ながら合間に、先生のポイントを突かれたご指摘は誠に適切でした。あくまで自分が自覚して糖尿病と共存する姿勢が重要で自覚症状のない糖尿病ゆえ油断は禁物であるとの何時ものご指摘が身に沁みました。

私は現在六十七歳ですが糖尿病と言われて四半世紀が経ちます。鈴森内科クリニックに御世話になったのは従兄弟の紹介でした。この八月二十日で満四年になります。それまではサラリーマンの惰性で糖尿病とは知りながら節制を怠り体重六十八kg、HbA1cは8%前後ありました。当クリニックで毎月二回町田市より通院して懇切なご指導を戴いて居ります。お蔭様で二年程で体重は約十kg減、HbA1cも6%前後と改善されました。しかもその間に動脈硬化、動脈瘤、高脂血症、脂肪肝などを発見して戴き命拾いしたと感謝しております。注意して節制すれば人並みに長生きも出来ると励まして戴いています。現在十種類の薬を毎日服用していますが、徐々に薬が増えた為、四年前に会社の近くで御世話になっていた青山の先生にセカンドオピニオンを求めましたところ、現在の治療で全く問題なく逆に非常に良いクリニックで治療をしていると誉められました。

然しながら矢張り油断でしょうか最近は体重が六十五kg程度に戻っています。塩分と油類に注意し高血圧が悪化しないように常に配慮することが長生きにつながると何度も先生にご指摘戴いています。その覚悟を確認するためにブロック会は非常に有意義であると痛感しますが、何分遠方からの通院患者の多いブロックゆえ出席者が十四名と勿体無いほど少なかったが、終りにあたり高水幹事さんより次回一年後のブロック会にはもっとたくさんの出席者を希望するとのご挨拶でたっぷり三時間の会を終わりました。

お世話になって三十四年

髙柳　昭吾

今でも三十四年前の胃の鈍痛を鮮やかに思い出します。それから月一回必ず鈴森内科クリニックに行き診察をしていただくということが生活の一部となり、与えられた二種類の薬を飲み続けている。この間年に二回になったX線と内視鏡の検査をやっていただいている。渋谷の東邦生命ビルにある東京女子医科大学の成人医学センターに何度通ったことか。

その後、クリニックの薬を飲み続ける事により、胃潰瘍と十二指腸潰瘍の再発は一度もなく年月が経っていったが、月一回の診察は続けていただいている。

初診の昭和四十七年から十四年が過ぎた昭和六十一年のことである。尿の検査で糖がでていることが発見された。検査の結果、軽い糖尿病と診断された。先生は、薬は必要ないが食事と運動により、これ以上悪くならないように生活をきちんとしなければならないということを、食事のマニュアルと一緒に説明した。まだヘモグロビンA1cという指標のない時であり、それから鈴森先生のご逝去がり、重本先生に代り十年が経っている。

こうして、現在元気で生活していられるのは。三十四年前の鈴森内科クリニックとの出会いがあったからである。先生はじめ、スタッフの方々には感謝の言葉もありません。

六十八歳で退社するまで四十三年間の技術屋、また管理者、経営者としての仕事人生も鈴森内科という健康維持の支えがあったからこそ：：出来たと考えている。有難いことである。

私は山梨の八ヶ岳南麓の農家に生れ育って祖父と父は同じく八十歳で没した。昔の人としては長寿である。私は昭和十年生まれであるから、あと九年でその歳になる。それまでは周囲に迷惑をかけることなく元気に躯と心の健康を維持したいと思っている。

一病息災とはよく言うものである。胃潰瘍と十二指腸潰瘍の再発防止のために食事と生活は規則正しくするように心がけ、また糖尿病を悪化させないように食事と運動には留意しながら生活をしている。運動には根気が大切である。歩くことはそれ程好きではないが自己流に完成したと思える体操を二十五年以上実行している。また、ゴルフを年間二十回を目安に楽しんでいる。

自分なりに、体重とヘモグロビンA1cと血圧の三つの指標で自分の体の調子を見るようにしている。これが異常の場合には必ず心当たりがあり、これを直せば平常に戻れるようになっている。いつまでも社会人と人間に興味を失わないことと、晩年のこの歳になったら、自分なりの死生観を持つことであると考えている。

✿✿✿✿✿

本多先生よりお知らせ

毎月、待合室に次回栄養指導日を張り紙してありますので、コントロールの悪い方は、特に指導を受けて下さい。皆様にとって日々の食事を振り返って頂く良い機会ですので、是非ご参加される様お待ちしております。

自己検査用グルコース測定器 グルテストシリーズ
やさしさは変わりません。
グルテストシリーズ※は、1991年の新発売より、多くの皆様にご愛用頂いております。
測定機が進化しても、やさしさは変わりません。
※グルテストE、グルテストEII、グルテストエース、グルテストエースR、グルテストPRO GT-1650、グルテストPRO GT-1660、グルテストPRO R、グルテスト3NEO

グルテストNeo
●0.6μLの微量採血
●センサーサイズアップ（ボトル入り）
グルテストNeoには、専用機種グルテストNeoセンサーが必要です。
グルテストエースR
グルテストPROR
製品のお問い合わせはフリーダイヤルで
0120-078130
365日24時間お受けいたします。
資料は請求先
株式会社 三和化学研究所
SKK

田辺製薬株式会社
Gentlepharma
キキメとカラダのグッドバランス
医薬部外品 滋養強壮・肉体疲労時の栄養補給に
アスパラドリンク
鉄分、アスパラギン酸カリウム・マグネシウム、タウリン1,000mg、ビタミンB2・B6配合
〈効能〉○滋養強壮○肉体疲労・病中病後・食欲不振・栄養障害・発熱性消耗性疾患・妊娠授乳期などの場合の栄養補給○虚弱体質
〈用法・用量〉15才以上1日1回1瓶（100mL）
田辺製薬（株）お客様相談センター 0120-54-7080
（弊社営業日9:00~17:30）
www.tanabe.co.jp/aspara/

生命の大切さ、人から人へ…私たちは、笑顔が見える視線で接します。
「いつも笑顔で過ごしたい」そんな想いを情熱に変えて、日々新薬の研究開発に打ち込んでいます。私たちは心豊かな生活の実現に向けて、常に医薬品を必要としている人々を見つめ続けます。

科研製薬株式会社
東京都文京区本郷2丁目28番8号
http://www.kaken.co.jp/

緑の青くすり 葉緑素の成分を配合

ヒューマン・ヘルスケア
hhc エーザイ
スーッと飲めば、スーッと効く。
サクロンS
効能・効果：胃痛、胸やけ、飲みすぎ、むかつき、胃もたれ、胃酸過多など。
「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。
医薬品