糖尿病と共に私らしく

池上　俊枝

平成九年八月六日、鈴森内科クリニックで検査し、「糖尿病です」と言われた日です。あれから十一年の年月が流れました。区の健診で血糖値が高い事を知り、近くの内科医院で血糖値や尿を調べて頂いたのですが、ある日「血糖値が高いので次回に薬を出しましょう」そう言われてびっくりし、主人に相談した所「以前人間ドックを受けたことのある鈴森内科クリニックがいいと思うよ」と、そう言って紹介してくれた事が受診するきっかけとなりました。なぜ糖尿病になってしまったのかと色々と考えて見ると食事の量も多く、甘い物も大好きで運動量が少なかった様に思います。また、遺伝的要因もあったと思います。先生には、一年間、弟共々糖尿病の治療や食事療法、運動療法など色々ご指導頂き大変お世話になりました。目や胃、足の血流など体のすみずみまで診察や検査をして頂き、二週間毎の受診で体の不調や気になった事をお話しして薬や日常のアドバイスをして頂き「大丈夫ですよ」と言われますと安心致します。現在も検査して頂く血糖値、血圧やヘモグロビンＡ１ｃなどの揺れ動く数値に喜んだり反省したりしています。良い時は安心致しますが悪い時は次の日から食事や運動に気を付けなくてはと、気持ちを引きしめています。検査の大切さと、目標数値の持続する事の難しさも痛感しています。また、鈴森会には先生の講演、各地域のブロック会、会報、総会等を利用した先生のお話やビデオを見せて頂き、あらためて甘くなってしまう気持を反省しています。また、旅行や歩く会、クリニックの待合室でお会いする患者さんとの交流もあり、糖尿病の事、お料理の事、色々お話したりＮＨＫＦＭラジオバロックの森での音楽を聞く事も教えて頂いたりして楽しい一時となっています。「お元気ですか？」「どうぞお大事になさって下さいませ」皆様に暖かいお気持ちも頂きありがたく思っています。皆様糖尿病はあっても明るくお元気で、凛として療養していらっしゃるお姿は、すばらしいお手本であり、心の師とさせて頂いています。食事に置きましても糖尿病基本食を中心に野菜も多く取り、干し椎茸、コンブなど圧力ナベでにたり、ワカメやヒジキなど酢法、運動療法など色々ご指導で頂いています。でも数年前目先の数値だけにとらわれて勝手に量と質を落としてしまい、体重も筋肉も体力も落としてしまい、気管支肺炎やインフルエンザにもかかってしまいました。先生方の治療で快復する事が出来ました。とてもありがたく、感謝しております。未だに腰痛は戻っておりません。「お食事はきちんと取って下さい」と先生よりご指示も頂き心に留めて療養しています。体力を落としてしまった事を深く反省し摂取カロリーはきちんと取って毎日、運動を二十分から三十分位歩いています。今はゆっくり歩き休み休みの散歩です。私は糖尿病になって鈴森内科クリニックで、すばらしい主治医の先生方に巡り合う事が出来ました事、本当に幸せに思っています。これからも家族に見守られて、ゆっくり、のんびり、糖尿病と共に私らしく歩んで行こうと思っています。時には疲れたら一休みして、腰を伸ばして、青い空や白い雲、木々の緑や四季折々の花々に元気をもらって又歩いて行こうと思っています。

糖尿病と胃癌

小沢　喜夫

このままの状態でいると、糖尿病になってしまいますよ、医師から注意を受けたのが約四十年前。一応、糖尿病予備軍と云う事で、治療が始まった。当時九十kgあった体重を、数年かけて六二kgまで落とした。二〇〇二年四月頃胃の入口に何か重い圧迫感を感じて、内視鏡で調べてもらった所、胃がんと診断され、人生が一変してしまいました。七三歳の春である。幸い良き医師に恵まれ、幽門保存手術が行われ、胃の２／３を摘出した。体重も退院時五四・五kgと減り、現在も後遺症に悩まされながら瞬く間に七年、やっと二〇〇九年六月がんの転移に対する不安から開放された。胃摘出後血糖の調整が思うようにいかず困っていた時、健康保険組合の紹介で糖尿病の専門医療機関である鈴森内科クリニックにお世話になる様になりました。不整脈などが発見され、八十歳にならんとしている今、自分なりに一生懸命対応しておりますが、時間的な余裕も無く、極力努力して規則正しい生活をする様にしています。その中の一つに、毎日より多く歩く事を心掛けております。目標は一万歩。先生のご指導により、不安の無い毎日を過ごさせて頂いております。同時にこれから先も院長先生をはじめクリニックの皆様のご協力に感謝すると共に、一生しっかりとこの病気と付き合いながら、前向きに頑張りたいと思っております。

私と鈴森内科クリニック

堀内　良雄

昭和三七年春ごろ、私は所属会社の有楽町事務所に勤めていたが、夏におこなわれる会社の資格試験の準備で、毎日、寝るのも十二時を過ぎることが多かった。そんな時、たまたま風邪を引いてしまい、休む程のことではなかったので、行きつけの会社の診療所で診てもらい投薬を受けたが、中々、微熱がとれず、胸のレントゲンをとった結果、フィルムを見て先生は「微熱はこの辺の陰影のせいかもしれない」という診断で、特効薬のストレプトマイシンを打つこととなった。ここは専門ではないので別の診療所でみてもらいなさいと、当時岩本町で開業間もない鈴森内科クリニックを紹介してくれた。

先生はいろいろ診察の結果、微熱の原因は、喉の炎症にあると判断されて治療を進め、間もなく微熱もおさまった。クリニックの看護師さんも「ストマイで耳が聞こえなくならなくてよかったですね」と喜んでくれた。その時先生から、血圧が、上９０、下６０、と低すぎることを指摘され、それ以来職場は変わっても秋葉原という地の良さも幸いして、鈴森内科クリニックとのご縁は長く続き、昨年は通院四十年表彰を受けることとなった。現在は、めまいや体のふらつきで毎月お世話になっているが、もう男子の平均寿命をいくつも越え、いつお迎えがあっても文句の云える年ではないが、人間ドックの検査を受け、早期発見、早期治療に努めれば、通院五十年表彰を受けるのも夢ではなさそうだ。

妻には十年ほど前に先立たれたが、週一度のサークルダンスは欠かさず、女友達にもめぐまれているのが効いているのかもしれない。

年間行事予定表(平成22年度)

	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1/23ミニ講演会*		1月26日
2月	2/13(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロツク		2月23日
3月	3/27(市川)ブロツク (中野、杉並、新宿)ブロック (世田谷、品川、目黒、大田、渋谷)ブロック	*3/13　*理事会*	3月23日
4月		*4/17　*総会*	
5月	5/22(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロツク	*　5/23　(予定)　歩く会*	5月21日
6月	6/12(江東、江戸川、足立)ブロツク	*6/26　*理事会*	6月25日
7月	7/24(多摩地区・都区外)ブロツク		7月23日
8月	*8/28ミニ講演会*		8月27日
9月		*　9/12　(予定)　歩く会*	
10月		*未定　旅行会*	10月22日
11月	11/27(京浜東北線・都区外)ブロック		
			11月26日
12月		*12/11　理事会*	12月17日