糖尿病患者の栄養指導しての感想

鳥海　多賀子先生

「もう、うまいものが食べられない」、「まずいものを少し食べていればいいでしょ」糖尿病の食事指導に来る多くの患者さんは殆どこう思っているようです。

糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法です。食事と運動療法は健康で長生きするための方法であり、この治療法をせずして薬を飲むなどというのは、大きな間違いです。食事療法の基本は総カロリーの制限、バランスのとれた食事、そしてそれを続けることです。自分の身長、体重、運動量に見合った食事の量の範囲内で食べる事が大切なのです。これはダメ！あれもダメ！と禁止食品はありません。そしてもう一つの大きな思い違い、残酷な言い方ですが、初めての方には、しっかりと言っておきます。

薬を飲んで風邪が治るように、糖尿病は完治しないということ、病気が顔をださない様、一生コントロールしなければいけないという事です。

十人に一人といわれる糖尿病、栄養分を体内に取り込まず、血液や尿の中に流出してしまう。そして不完全燃焼のエネルギーは、体内で毛細管や神経をおかし、いろいろな器管を駄目にして行きます。糖尿病の初期患者さんは外見上病人の様でもなく、痛みも痒みもないが放っておくとそのうちに恐るべき症状を現して来るのです。糖尿病は、そのもので命を縮めることはありませんが、油断して起こる合併症で命を縮めます。

今迄の偏った生活習慣を健康的な習慣に変える事で改善されます。豊かに物があふれる現在の生活の中で、ほしいものはいつでも口にする事が出来ます。

たくさんの健康情報が私達を取り巻き、頭の中で理解はしていてもそれを実行する事は、なかなか難しい事だと思います。

ちょっとした油断が、今迄の努力を水の泡にしてしまった例がたくさんあります。

糖尿病で大切なことは「計る」ということです。「体重を計る」「食事を計る」そして「糖を計る」「食事を計る」そして常に自分の心を計る事です。

健康的な生活を送る為にも合併症を予防するうえでも、ぜひ定期的に診療を受けて下さい。決して油断しない事です。

正しい療養生活をつづけていれば、決して恐ろしい病気ではありません。

糖尿病がありながら、元気で長生きした人達はたくさんいます。自覚症状にたよらず、油断せず、自分の体を知っている事です。

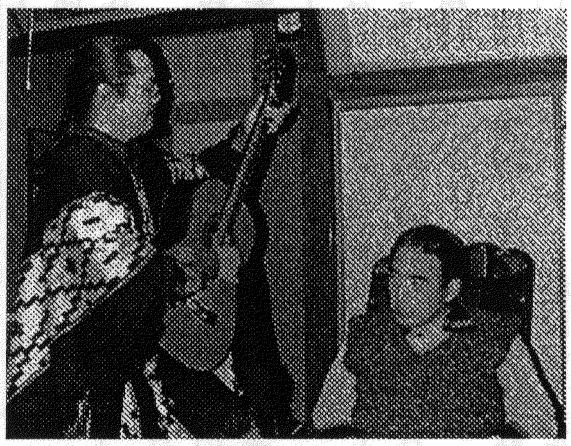
フォルクローレホームコンサート

市川一雄さんを囲んで

平成四年の脳卒中以来、全身の運動麻痺で在宅医療をされている、市川一雄さん宅にフォルクローレのレイ・アルフォンソ・正田さんが訪問された。この機会に市川さんを囲む人達も一緒にそのすばらしいギターと歌声を聴かせていただいた。

市川さんは、見たり、聴いたりすることは全く普通にできますが、声を出すことがほとんどできない方ですが、その少しだけ出せる声で音楽に合わせて精一杯楽しんでおられました。

これで三回目ということですが、いつもの往診の時よりも生き生きしておられる姿に、こういう催物の大切なことが感じられました。



森脇さん無事出産！

四月二十四日午後十時四分、予定日より二日早く我家のニューフェイスが誕生しました。少し小さめですが、元気いっぱいの男の子です。出産前は育児は大変なんだろうと漠然と思っていましたが、出産後一日目から私にやっていけるのかどうか不安に思い退院一日目に育児の大変さを思い知らされたような気がします。寝ている時は、本当に気持ち良さそうで時々ニヤッとしたりむづがゆい顔をしたりまるで天使の様ですが、これが一度泣きだしたら今迄の天使はどこにいったと言う感じで悪戦苦闘の日々を過ごしています。

まだまだ始まったばかりで新米ママは手探り状態です。これから一つ一つ成長して行ければと思っています。（純江）

森脇大我（もりわきたいが）
体重二千五百八十グラム
身長四十七・七センチ

☆受付けからのお願い

月初めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。

5月・6月の休診日

（日曜・祭日
水曜・土曜・第一火曜午後）

5月20日（火）午後

7月5日（土）
～7月13日（日）