



とらぶくOK だらやき怖い!



十年前に人間ドックでぶどう糖負荷試験を受けて発見されて以来、私は日本に六百万人とも八百万人とも言われている糖尿病患者の一人である。四、五年前に仕事の上でかなりストレスのかかることがあって、血糖値が急に上昇し、その時から夕刻で自分が開発したベイスンという薬をのみ、何があっても毎日一万歩以上歩くことにし、最初の数ヶ月間はかなりしつかりした食事療法もした。おかげで三、四ヶ月の間に検査の値はほぼ正常になった。

その後もベイスンと毎日一万歩の速歩は続けたが、生まれつきの食いしん坊のこと故、食事の制限はだんだんと甘くなっていた。三ヶ月余りに定期検診を受けたら再び検査値がかなり悪化しており、このまま数年間放置すると網膜症や腎症などの合併症が起ころつても不思議はないという値になっていた。

内科医のはしくれとしては、糖尿病で失明したり人工透析を受けなければならぬ状態になるといふのは大恥であるので、さすがに専門医にちやんとかかろうと決心して、自宅から歩いて十分余りの市立豊中病院の松山院長を紹介してもらい、十二月四日から十七日までの二週間、教育入院させてもらうことにした。

内科の医者が素人みたいに教育入院するなんてという意見もあるが、私には少なくとも二つの目的があった。

一つは専門の栄養士からしつかりした食事の指導を受けること、二つ目は使いやすい器具を見つけて自分で血糖測定が出来るようになること

である。その他に普通の外来では難しい種々の検査もしてもらえらる。うし、バス、トイレ、電話つきの個室に入れてもらえたので、一寸したビジネスホテルに滞在している気分になつて、本も読めるし、買いこんだままに聞ける、すばらしい二週間の休日ではないか。

平均一日一項目の検査と毎日一時間ないし一時間半の糖尿病教室、ここでは医師、看護師(婦)、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、栄養士などが代わる代わる自分の領域の講義をする。この病院オリジナルの立派なテキストもある。その他に一日三回、毎食前に血糖測定をやる。最初は看護婦さんにしてもらっていたが、二日目からは習って自分でやる。特別の細い穿刺針でアルコール消毒した指尖を刺し、粟粒みたいな型で出てくる血液を測定器に差し込んだら使用するのセンサーの先端につけると、「ピッ」という音がして、十五秒後に測定器の画面に血糖値が表示される。まことに簡単に面白い。早速器具をセットで買った(一万二千円)。その他に使い捨ての針とセンサーで、一回の測定に二百円足らずかかる。

糖尿病教室の講義の中で一番参考になることが多かったのは栄養士の話であった。他の人の話は大抵分かつている。薬剤師の話などはこちらが教えようかと思つたぐらい。こんな生徒がまじつていては、むこうもさぞやりにくかつたことだらう。

二回目の週末は外泊して、その間

の家での食事を細かく記録して、食品交換表による配分とカロリー計算の練習をする。その結果について次の日に栄養士の手エックをうける。私は千八百カロリー/日の指示をうけているが、アルコールと甘い物をとらなければ、充分満足する程食べられる。ただし、缶ビール2本あるいはキーキー切れで三〇〇カロリーに当たるので、甘辛両刀使いの私にはつらいものがある。美味しくてもカロリーが低いものもある。代表はカニとフグである。カニシヤブやフグ鍋は一人前食べても、ちよつと大きな目のキーキー一個分にしか当たらない。

今回の入院は必要最小限の人にしか知らせなかつたので、お見舞いは一組、角辻会長夫妻だけだった。レストランでお茶を飲みながら(会長は病院のレストランのメニューにビールがないのにいたく御不満のようであった)おしゃべりしたが、「こんな気楽なお見舞は初めて」というのが結論であった。

私自身もこんな気楽な入院は今後もないだろうと思つている。幸い、血糖のコントロールも悪くなく、諸検査の結果も特に大きな異常はないようなので、予定通り明日退院する。

内科医の面子にかけて合併症が出ない範囲に血糖をコントロールする決心だが、神戸牛の霜降りやうざぎやのどら焼きがなつかしいなあ。

〇三年度総会のお知らせ

日時 九月十二日(金) 18時
場所 大阪科学技術センター

総会報告【10002A 9月13日(金)】

場所 ; 大阪科学技術センター
参加者 ; 約30名
* 会長挨拶・役員紹介・会員紹介・夕食会
ミニ講演(宇宙の広がり...安積)・他
* 02年末での会員数 243名

事務局

〒662-0084
西宮市樋之池町
27-14-203
阪口事務所 気付
事務局長 阪口 敦信
Tel・Fax 0798-73-7007
saca@athena.ocn.ne.jp



(編集 安積聖夫)