



糖尿病教室内容

院長挨拶

ようやく、涼しくなり気候もよ

くなってきました。今日の糖尿病教室では、「私の糖尿病体験・思いを語る会」を企画しました。普段の診療では悩みや困っている事を話す機会はなかなか難しいと思いま

す。同じ疾患を持っていて同じような想いで暮らしている事がお互いに分ると、心の負担が少しでも

軽くなるのではと思います。お互いに体験した事、実行している事

などから新しい情報も得られると思われま

す。糖尿病は治ることがなく一生通院していただく病気で

す。今日は勉強ではなく普段の思いをザック

バリオンにお話しいただき、少しでも心の疲れが癒される

ようにと思っています。

自己紹介

(Aさん 女性)

市街から来ました。近所のお医者さんに罹り、薬をもらっている

がさっぱりよくならない。運動不足あるが腰の痛みがあつて長く歩けない。そのせいかもしれないです。

(Bさん 女性)

糖尿になって長いです。今まで他の人の話を聞いた事がなかったので聞いてみたい。楽しく聞きたいです。

(Cさん 女性)

糖尿になってから長いです。皆さんのお話でヒントになる事があればと思つて参加しました。宜しくお願いします。

(Dさん 女性)

境界型と言われて長かったが、糖尿病となつてからは薬に頼っている。プールに行ったりもしている。食事療法が中々できず栄養士さんの指導を受けたいと思ひ、お世話になってます。

(Eさん 男性)

血糖値179と云われてもこの数値が高いのか低いのか見当がつかなかった。話を聞くと立派な糖尿病

と云われたので、たまたま、あきた東内科クリニックという折り込みチラシを見てここを知り診察に来ました。HbA1c^{6.6}で立派な糖尿病で先生からご指導をいただいています。長くなりますが宜しくお願いします。

(Fさん 女性)

去年の4月からHbA1c^{8.4}と高くなり、その後は6.いくらで続いています。食事療法が分らなくて皆さんにお伺いしたいと思ひ毎回来させていただいています。

(Gさん 男性)

単身赴任していた6年前の12月におしこの回数が増えて体重が段々減ってきて、側の方が病気ではないかと。それで病院で検査し血糖値300と出て糖尿病と云われました。仕事を夜10時頃までして、コンビニ弁当と酒を飲んで12時頃に寝ていました。夕方お腹が空くとトマトジュースや色々な飲み物を飲んでいて、冬なのでおしこの回数が多いのかと思つていました。薬を2種類出してもらい仕事を早めに切り上げ、食事もちやん

「まえがき」

この度の糖尿病教室では参加者さんのお話を録音させていただきました。「糖尿病教室便り」に掲載したい旨、ご了承いただいております。参加者さんのお気持ちが分りやすい様、そのまま「話し言葉」としてまいります。なお参加者さんが特定されるような情報は控えておりますので、お話し頂いた順番でアルファベット表示しております。



と摂るようになり、そのうち体重も増え尿の回数も段々減り薬も減らして様子をみようとなりました。1年後にはHbA1cも^{6.2}位となり、秋田に帰ってから職場から近い病院へ行って、同じ薬を飲んでます。^{6.2}からたまに^{6.5}になったりし、本当に安定している状態ではないと分かっています。これからも食事と運動をしていきます。運動は毎日できないのが実態でなんとか毎日できる方法を考えています。

(Hさん 男性)

年1回健康診断を受けていますが、HbA1c^{6.0}、空腹時血糖¹⁴⁰で境界一型と言われています。このような教室を通して糖尿にならないようにしたいと思っています。



なごやかな
会話風景

(Iさん 男性)

仕事を辞めてから、近くの病院で10年、血圧と血液サラサラで通院していました。その時から足や顔が浮腫み、尿が出る薬を飲んだら、寝ていられないだけ尿が出て尿と採血をしたら糖が出ていました。大病院で糖尿と云われた時はショックでした。24日入院し教育されました。栄養士さんや看護師さんの話を聞きました。糖尿は人ごとと思っていました。家族にはいりませんでしたが。大学の主治医にかかって治るよことに。一番気をつけていることは、甘い物、しよっぱい物を食べないように指導されました。栄養士さんの話を全部は守れないが、自分もそれなりに妻も頑張って食事を作ってくれて、順調に回復しています。

(Jさん 男性)

成田先生とは30年位の付き合いかと思えます。大病院に行った時は糖尿病性網膜症で目が見えなくなってきました。全く見えなくなった時からは17年位になります。透析にはいけませんが、その前

でフラついているようです。自分なりに家内と一緒にやっているが時々食べた時もありました。ただ云われた事は守ってきています。やる気を持って付き合ってきてました。先生にはご迷惑をかけると思いますが皆様に励まされ、生きれる年代を生きていきたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。

(Kさん 女性)

平成3年頃から体調が悪く、色々検査をしたら脾臓に腫瘍があるとの事で、平成5年に大病院で脾臓腫瘍の手術をしました。それにも原因がありしばらくインスリンもしましたが、しなくなり薬を飲んでいますが、正常には戻らないです。脾臓を取っているのに今現在も糖が出ている状況。油断して食べてしまっただけ後すごく後悔します。脾臓の手術後25年間、糖尿と脾臓腫瘍と付き合っ暮らしています。

現在の想いや不安や悩み等

(Bさん 女性)

平成元年頃糖尿病と云われました。最初に分かったのは旅行で雲丹を馳走になり、その一週間後手の内側に斑点が出て消えなかったんです。内科や皮膚科で診てもらったが消えないのでまた内科で診てもらったら血糖値が高くてそうだったと云われました。看護師さんからはあまり高くなってよかったねと云われました。その頃は働いていたため、運動やご飯が思うようにできず体重が61kg、62kgになっていました。これは中間値だからと気にしないでいたら、結局そういう風になっていったんだと思います。ずっと働いていた時の食べていた物がどれ位になっていたというのがよく分らなくて自分で血糖を測る計測器を買ったんですね。そして自分で朝に空腹時血糖というのを測るようになりました。それから今日はいっぱい食べたという日は、外食したりとか、いぶりがつことか、自分で気にして食べているんですけれど多く食べたなって思った時は血糖値を測っていた



んです。あるじじいの病院ではそういう事しても怒られたんです。自分のご飯を計って作る時はなんだか悲しいです。またそれを作ろうと思うと食べ物に手をかけたくなくなる、そういう事がありました。その頃は食事と運動と言われてたんですけれど。ある時から糖尿病の薬が変わっていいのが出てきて、ある時から成田先生にお世話になるようになって、先生はガミガミ言う先生ではないんで。自分のご飯を作る時悲しい、手を出したくないって、そしたら先生はそれを言わなくなっただんですけれど薬がいいのが出て、その薬は発売中止になって。残念だったなあ、あの薬私に効いていたのに。その後色々ありますして脳研でH23年頃から秋田県の施策で1日5000歩、毎日朝夕血圧を計るプロジェクトチームに入って下さいって言われたんですね。平成元年から2年の頃ですね。脳ドックに行ってたのでその名簿にあったから。平成3年から1年間1日5000歩、朝夕血圧測るのを



やりました。1日5000歩は毎日ではなくて週に2〜3回位。それで10年位体重もその辺りから良くなったんです。そういう事をして先生も中々血糖が下がらないって言って、でももっと高くならないように注意しなさいって言って下さってそういうアドバイスであれば安心してできるっていう時期がありますってとお世話になっております。ありがたいと思っています。50歳位から今は83歳ですが目も結構見えるし膝は関節の手術はしましてその後は痛くなくなっただけの修正ですか、前は6とかでしたけど年取ったら高くてもいってそういう気持ちで、何でも食べるようにしているから上がってるかもしれないけれど戻って考えますと私はいい薬が出たときにいい薬をちゃんと飲ませてもらって自分はストレスを感じずに食事を食べました。そうすれば精神も元気で本当にこうやって生きて助かりました。ありがとうございます。

(Aさん 女性)

私大仙市ですけれど、大仙市から県南は本当に甘い物、砂糖をドバツと入

れるんですよ。私秋田市生まれなのでその時は糖尿になるなんて思わなかったんですけれどやっぱりみんなが集まるどこか馳走作ってくるんですよ。もらってもなるべくないあげるようにしているんですけれどもったいなくて。お正月、お盆にもお客さん来るから自分あんまり食べないようにしているけれど余れば勿体無くて冷蔵庫に入ってるのをまた片づけたりして。そして、歩かないからやっぱり糖尿になるんですね。どうしたらいいんでしょうか。付き合ひもなんだかギクシヤクして。結局は内緒にしているもんですから。糖尿ってことを近所の人に。あと誘われなくなると。お茶に。みんなが食べている時に指くわえて見ているのも嫌だし。



(司会者)

そういうお砂糖いっぱい使ったものを食べる時の皆さまのこういう感じでお付き合ひをしているというのはございますか？

(Jさん 女性)

私、父を1月におくりました。認知症の父で胃瘦でした。昼夜逆転は当たり前だったし、本当に父のベッドの下で私が寝ているという生活を5年間位しました。でも全然痩せませんでしたけれど。父をおくった後にものすごく疲れたんですね。これは落ち着いたから疲れたんだって。ただ、父も母も糖尿でしたので糖尿かなっていうのもあったんですけれど何を見ても糖尿の一番最初に「痩せる」って。でも全然痩せもしないし。しいて言えばちょっと喉が渇く？そんな感じで1月終わって2月も終わって49日だなんていう時にあまりにも疲れてかかり付けの別の病院に風邪ひいたとかでたまに行っていたんだけど、どうせなら新しくって優しい先生がいる所に行こうかなって感じて皆に聞いたら成田先生とっても優しいし血液調べたりとか検査もすぐ分るし。小さい所だと1週間待ちとか3週間待ちとかっていうところいっぱいありますけど。先生のところはすぐ分るしどうかって。看護婦さんたちも栄養士さんもいるからって気軽な感じで午後友達とランチに行く約束をして来た



んですね。そしたら先生にそれどころじゃないってグリコへモグロビンも11ですって？11.8だか11.9って。血糖値も400に近い300だって言われて。それを聞いた段階でフワフワして小坂ナースに支えられて、まず水でも飲みなさいって。すぐ大病院紹介されてその足で。土曜日の午後だったんですけど、やっぱり全部調べたら高いって。

点滴やって、鼠径部そけいぶから血を取るとかあって。私はお産以外の入院はした事なくてすごい焦ってしまっって。運悪く大病院混んでてベッド無くてそれから1〜2週間経ってから空きましたって事で行きました。食べ物ちゃんとして、もちろんインスリンもやりました。インスリンは一回やるって一生インスリンの体になるんだって聞いてたもんだから私はもう朝昼晩これを離されないんだなって思ってやってきました。ちょっと血圧も高かったですですね。血圧も糖尿病もですけれども薬をしながらですけれど良くなったので10日で退院して先生の所に来て診てもらいました。私はこの通りの体型ですので甘い物大好きですし、ランチにも良く行きます。私は皆に「私は糖尿病よ」とって公表してるん

バイキング



和定食



ですね。そうすれば友達たちも「バイキングは止めよう」「1品ものは止めよう」「定食のあるところにしよう」という感じで言ってくれるようになります。そしてサラダを私に寄こす、その代りあなたの肉1枚寄こせて。それ交換にならないよって言いながらも。あと、お砂糖もすごく使っていました。どこかで98円とかっていうと並んで2回買っていました。今お砂糖も糖があんまり上がらないっていう砂糖を値段は10倍位するんですけど買いました。そして粉物もなるべく低糖のもの、スーパーに売ってないのでネットとかで取り寄せて。あとケチャップとかソースとかもよく見るとすごい糖分が多いのでそれもやめました。でもやっぱり甘い物は好きなので今日は食べようかなって日もあります。でも今まではケーキ2個とかって言ってたのも半分でやめたりして、少しずつですけども。先月

からインスリンの注射もなくなりました。だからインスリンって一回やればずっとやらなければいけないっていうのはウソだったんだなって。もうすぐ受診なんですけれど、うごんも食べ過ぎてるし書くて運動もしてないの。今までは父がいたから運動とかって、できなかつたんですけども3000歩、5000歩って感じで増やして30分〜1時間位歩いていたんですけど歩かなくなったので今度の病院に来る日が楽しみですけれど。私は皆に言っているの。うち、付き合いが多いのでお菓子を持ってくる人もいっぱいいたんですけども私食べれないし、投げないといけないので持ってくるなら日にちの長いもの、あとそれ以外は別の物にして頂戴って。だからこの間はソーセイジとかウインナーの詰め合わせ持ってきてくれた人もいましたし、そんな感じで公表して少し良かったかなって思っているのと、父が亡くなったのは残念だったけれどあのままの生活してれば私の方が先に目が見えなくなっただか足が痺れてきたとかになっただかたでないかなっていう時であ、しかし今楽しいで生活しています。

(一さん 男性)
今インスリンは打ってないけれどもインスリンを打ってる時と打ってない時って体の調子って違うものなんですか？

(一さん 女性)
気持ち。体がっていうよりも。朝晩寝る前とか、それこそ家にいる時はまあ何とかかとか。出かける時に持っていくものも多いので、気持ちがすごく重かった。ない方がすごく気持ち楽になった。

(一さん 男性)
ありがとうございます。糖尿病と

言われたのは単身赴任をしていた6年前の話。あの頃思い出すと血糖値が300〜350上がる前だった。人間ドックに行くと糖尿病の疑いありと書いてあった。おふくろもおそらく糖尿病だったので家系かなと思った。本当に血糖値が300に上がる前に病院に行くと薬をもらって下げる努力をすればよかったけれどしなかった。もしかしたら合併症にも近づきつつあったのかな。飲まない時間が長かったものでそのうち薬をやめるとどれ位、何年で

合併症の症状が出てくるのか。ある方に言わせれば10年15年20年という意見がある。今後、もし薬を飲まないとい合併症になるのか。今後もし薬を飲まないとすれば何年後にどんな病気になるのか教えて欲しい。

(院長)

合併症の薬はひとりひとり違う。大体のことは過去のデータで、目と腎臓はHbA1c7%位でいくとかなりゆっくり。8、9、10%で5年10年で軽いのは出てくるし15年位になってくるとそのまま9%10%で確実に結構重症なのが出てくる。それでもなかなか症状でないので意外と血糖値も慣れていて・・・I型でインスリン全く出ない人はインスリン打たないと死んでしまうので病院に來ないといけないが、それでも皆さん300位血糖あってもちょっと喉渇く位ならほとんどくんですね。その間に進行して合併症でてから大きな病院に來るっていうのがよくある。まあ、健診やドックも発達しているので毎回、毎年みていれば確実に糖尿病の場合血糖はわかるので必ず受診してください。HbA1cが7切るまでこらまでやっていればそう簡単には合併症にはならない。

あと難しいのは心臓とか脳卒中の方は直接糖尿病だけではないので高血圧とか、あとコレステロール、ストラスとか。糖尿病もそうなのだが持つて生れて合併症になり易い、鈍い人はいて結構血圧もコレステロールも血糖もたいては良くないんだけど合併症が出ない人もいるし、チョットした事でも出る人もいる。まあ、個人差もある。おおざっぱに言えばそういう事なのでとにかく血糖に関しても血圧とかコレステロールとかそこらへんやれるものをしっかりとやっておけばそうさうひどい目にはならない。ただ、個人差があるということがある。さっきお話が出たように自分の糖尿病を公表できる環境があればいいのだが中々できないところもあるので、できれば一番いいのだができない場合もなんとか付き合える方法を考えるしかありません。僕の母も増田なので小さい時納豆にお砂糖を入れたりとかあって、小さい頃は当たり前だと思っていたけれどそれが普通ではないという事とか、そういう環境の事もあるので。青森なんかでは甘寿司とかにどっさり砂糖を入れたりとか。それはそれで環境で仕方ないんだけどそれをどうやって乗り切っていくかは

各自、公表したくない人はしたくないで何とかしなきゃいけない。あと、糖尿病は食べ過ぎるとすべての人が血糖上がるかってはそうではないので、逆に考えてもう病気なんだと、こういうもんだと。自分が悪いとか思うと辛くなってきましたので。普通ね、肺炎になっただのは自分が悪いからだとか思う人はいない訳でそれと同じだ。ただ、付き合いが長くなるので。糖尿病っていうと食い過ぎてとかってのはあるんですけど、もちろんそういう人も中にはいるんだけど日本人の場合インスリンが出にくいのは元々あるのでそういう病気なんだと思ってもらうて。じゃあ、どうするかという風に考えてもらったら少し気が楽になるかと。悪い事してるんだと思うと中々病院にも行かないし、そこら辺をポジティブにしてもらうてじゃあどうするかって思ってもらった方が意欲も出てくるだろうし。病院にいくと怒られるとか悪い事をとがめられる

そういう雰囲気があるんですけど僕自身もなるだけそうではないようにして患者さんと付き合っているんです。そう思っていただけばと。

(ご家族)

先程皆さんと比べて重篤だと思われた方もいらっしやるでしょうけれど目が見えなくなつて17年目になります。目が見えないので今日の恰好も、食べた結果も先生から指摘された今日のデータも全部私の責任なんです。夫は69歳で私は69歳です。学年は一つ下ですけど同じような年代でしてとてもこの人と暮らすことが大変で自分の体もついていけないような時期もありましたが、ずっと商売をやつてまいりました。けれど去年の12月31日で商売をやめた時点で二人でこの糖尿病にやっと向き合えたかなと思います。45年ほどの糖尿病を持っていきますので皆さんから比べてみると随分と王道だなど思っています。成田先生のところにお世話になって商売もやっておりましたので半分適当な所もいっぱいあります。ある日透析予防外来を受診するようになると先生から指導ありましてそこでこの人の持っている病気の数値とか、いろんな体の中っていうのを



知ったような気がしました。透析予防外来は毎月毎月受けてまして、それは叱られるとかではなくて今回このような暮らしをしてきたからどんな数字が出てくるんだろってとか、でも全然分らないですけどそんな風にして栄養指導の先生に出会えた事でこの人の体がどうなっているかっていうのを少し知る事ができたんですね。ここまで行くと透析ですという最高の数値が6だとすればあなたは4ですといわれて。これは大変だなと思ってしまう。これは大変だかというのを聞きながらやってまいりましたが、すぐひと月で2くらいに落ちたんですね。どんどん落ちて行くんですね。それはやっぱり糖尿病っていうのは食生活なんですね。でも体質もありますし。私は毎日甘い物を食べない日はないんですが糖尿病ではないです。でも年もいっているのだからだんだん糖尿病に近くなっているんじゃないかなとか、85とか95とかの数字でいま来てますけれど段々増えてきているんだなと実感していますので糖尿病にならないように気をつけているんですがやはり体質もあるんですね。この人の場合は親もおじいちゃんも妹も糖尿病になっておまして、私の息子もそ

のうち連れてこようと。今日若い人いませんし。若い人たちにこの糖尿病というものを知っていただければとちょっと思ったりもしていますね。うちでは商売もやっておりましたので予約でそれをこなすために予約されていた受診日を平気で断るような、次回、次回と。結局は気が付いたら目が爆発していたというような事がありましてね。まず今に至っているのは働かなければいけない、商売をやっている、お客さんとのやりとりがあるので自分の体の事よりもそっちを選んでしまったという結果があります。今、みなさんの話を聞いて一日5000歩歩くということをやってみようかと。これからいい季節になりましたのでそのようにやってみようかと思いましたが、公表したくないって事でしたけれど、かっこ悪いからね。でもやはり自分というものを受け止めるべきじゃないかなと思いますし、糖尿病ですぐ死なないから。毎日自分というものがどんな生活を1カ月してきたかの通信簿だと思っっています。じゃあ、ここの数字が高いとか低いとか色々言われてもピンとこないんですけれど気にするようになって。こいつうものはテーブルの上

に置いておくようにしてあなたは「こうなんだよ」とか目が見えないので伝えるようになっていきます。



自分がどうであるか自分がどれ位生きたいか死にたいか、それとも透析をしたいかと常に常話話してしまっていて、透析には行きたくないと。だったらどんな生活をしようかと、でもやはり食べたいしお盆だとみんな集まってくるから飲みたいし考えてみたら非常に数値が高くなっていてびっくりましたんですけれどやはり肉を食べました。牛タンとかビーフシチューとか少しですけれどさういったものを食べていたなといった感じでした。普段はいつも野菜を1週間分買ってきて全部タッパーに入れて茹でて。当然この人は最終段階の目が見えなくなるというのを患っていますので完璧にここまで来ると終わりですから。私こいつう風に強い事言ってますけれど2人でどんな事であっても受け止めていますから。だから平はなりたくない、透析になれば、このような者なので私は1日置きに連れてこなければならぬじゃないですか。私の生活も、孫との生活も友達との生活もみんな無くなってしまつたので私は施設に入れますよと。そうするとなんで俺が施設にと言いますよね。絶対入れられたくないので頑張りますよね。とにかく今の時間を1日でも長く快適に受け止めて楽しんでというような生活をするために食べ物には随分気を付けていると思っっているんです。でも人間なのでいろんなものを食べます。でも食べ物も1週間サイクルでその時安い物を畑とかもないのでね。安い野菜をまず買ってきますね。それを腎機能も弱ってきているのでまず塩分とか量とか。食べる量とか満腹感とか。アドレナリンとか満腹中枢とか言いますけれどあまり美味しくない物を食べたり健康的な物ばかり食べるとすごく不満な気持ち、満足感がありませんよね。毎日お浸しですから。それでも買ってきた野菜は全部茹でて全部カリウムを捨ててこれも全部栄養指導の先生から伺った事でしたけれどもじゃあこうしてみたらいい





んじゃないかとか、ああしたらいいんじゃないかとそういうことで全部タッパーに入れて今日はこれ、今日はこれっていろいろ変わりながらここにたんぱく質を50g程度を今日はシーチキンだったり鯖の缶詰だったりそんなことでもいいんですよ。そういうものを混ぜてそして量を多くしてお腹いっぱいになるような感じでご飯も160g食べてもいいって言われているのですが160gって結構多いんですよ。食べるおかずが酢だったり薄いのでご飯食べきれない。残る。美味しくないから。でもそういう生活を1週間には5日位はしています。ちょっとやりすぎたなあって食事の時もあります。私が最終的に思うのが成田先生に出会えたことと糖尿病の透析予防外来に行くように勧められ栄養士さんと自分のステーションというのをしっかりと見つめて自分でどこにどの数字をもっていったらいい

んじゃないかなと思って駄目なんですものね。先生と時間を割いてひとつひとつ栄養の指導を受けてこれはどう？という感じで自分との戦いではないんですが楽しみながら。いつか死ぬのですね。その後のことはどうでもいいので。ただそれを楽しみながら自分を知るということが一番いいのかなと思います。大病院でも手を引いて歩くこと可哀相だなんて思ったりする方がいっぱいいらっしゃると思いますけれどもかんでも言い合っていますので。これは50gとか。これだけ食べただんだからこれは食べられないよとかそういうような生活なので。非常に可哀相だなと思うようなこともいっぱいありますが一番は自分がどのようになっているか、目が見えなくなりたいくないって目が見えない状態になりたい人はいませんよね。だから自分を知る事と、交渉して皆さんに協力してもらう事。絶対お菓子はお中元でもお歳暮でも家にはよしません。二人暮らしなので買ったって食べ切れないのでお菓子はいりませんし、とにかく長くもつものハムとかコーヒーとか頂くようにしています。私たちは決して不幸ではない。

楽しんで、病院に来るのも先生と数字を見るのも今度はどうだろうなって思いながら今度はこれをやってみよう、このようにやってみようという風になっています。ずっとやっている訳ではなく楽しんで、適度に、すばりにやっております。この人は目が見えないのでその数字は安定しているよ、薬局で言われるんですが、目が見えなくなると17年、45年糖尿病を患っている人が透析をしないで腎臓が弱って来ると言われても、様子を見てみましょうとか言ってもらえる通信簿がこんな事になってる事はすごく珍しい、いままさか言われたりもします。そうすればそうなのかまた頑張ってみようって。糖尿病だからって悲観する必要ないし美味しい物だっって1週間サイクルで今日食べたら後食べなきゃいいんですから。そのような感じで。今日は寿司を食べようとか肉を食べに行こうとか1カ月に1回は肉を食べようとかラーメンを食べようとかそんな風にしてやっております。本当にこの病院に来て有難いなと思っています。このようにならないように。楽しんでかかれたら。糖尿病だからって死なないから。ね。！

★本日の懇談会はいかがでしたか。

有意義だった	12名	100%
--------	-----	------

本日の談話会が有意義に思えた方のコメント

- 糖尿病を公表した方の話。私は知られたくない方だったので…。
- 皆さんのお話がよかった。1日5000歩続けている。集まって甘いものを持って帰って食べる。体験談がたいへんよかった。
- 同じ悩みを持つ人の話を聞いてよかった。

アンケート集計結果



(司会者)
ご家族が協力してくれてるって心強いですね。頑張りがありますね。

・私自身昨年の4月からですので1年半位ですが皆さん長期に糖尿と付き合っているのにびっくりしました。HbA1c値も5台に落ち着いていますので、このままいけるように頑張っていきます。糖の薬は1日1錠飲んでいきます。

コメント続き

- ・同じ悩みを持つ人の話を聞いてよかった。
- ・実体験により皆様の意見が大変参考になりました。
- ・糖尿病患者さんの発病後の私生活が参考になりました。
- ・糖尿病のおそろしさ。
- ・糖の使い方、いろいろの方々の話が役立った
- ・「食」に関して参考になった。
- ・他の方の病気のお話が聞けました。

★今後聞いてみたい内容

- ・食事療法 : 7件
- ・糖尿病合併症 : 3件
- ・動脈硬化、認知症 : 各2件
- ・脂質異常症、肥満症、災害の備え 旅行の注意点
インスリン療法 運動療法 : 各1件

★今後もこの教室に参加したいと思われませんか。

参加してみたい	11名	92%
無記入	1名	8%

★その他ご意見

・先生はいろんなアドバイス、知識をフランクに話しをしてくれてよかったです。

暑かった夏も懐かしく感じるほど朝晩が大分涼しくなりました。今回は「私の糖尿病体験・思いを語る会」という事で糖尿病歴の長い患者さんの貴重なお話を伺う事ができました。食事、運動、薬など患者さんが長年試行錯誤して血



編集後記

お知らせ

第7回糖尿病教室の開催

日時：平成30年10月20日(土)

午後12時30分～

13時30分

内容：「上手に選ぼう・

食べようお弁当」



実際にお弁当を試食してもらいながら、市販や冷凍のお弁当の上手な活用ポイントを紹介致します。

★お弁当の試食があります。

お申し込みをお願いします。

先着20名様です。

★ご参加お待ちしております。

糖値をコントロールしてきた体験は糖尿病になって間もない患者さんやスタッフ一同大変勉強になりました。普段中々人に言えない悩みなど沢山あるかと思えます。私達スタッフも患者さんのそんな想いに応えていきたいと思っております。お気軽にお声掛けください。

受付前の観葉植物(カボック)の葉がハート型になっているものがあります。見つけたら幸せな気分になります。

