



糖尿病教室内容

私の糖尿病体験・ 思いを語る会

「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、「糖尿病教室便り」に掲載したい旨、ご了解いただいております。

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

表示としております。



院長挨拶

今日はおいでいただきありがとうございます。今日は座談会とさせていただきます。今日は座談会ということで糖尿病の体験など話していただいで自分だけじゃないのだとか感じていただければと思います。

糖尿病はいろいろな食事とかインスリンとか自分で山ほどやらないといけない事がある病気です。一生つきあわなければいけない病気なので日頃ストレスもあると思いますが、同じような人が他にもいて仲間がいると思えばまた頑張れるということもあるかと思えます。共感をして頂いて今日からの治療

に役立てていただけたらと思えます。



(看護師)

昨年引き続きこの思いを語る会は、2回目になります。昨年のアンケートでは「同じ悩みを持つ人の話を聞けて良かった」、「実体験による話を聞いて参考になった」などの声がありました。テーマは特に設けず、糖尿病と言われた時の気持ちや、普段抱えている思い、困っていることや生活の様子などお話ししていただけたらと思います。



自己紹介

Aさん(男性) ※御夫婦で参加

このクリニックにきてからまだ一ヶ月くらいしかたっています。

。会社にいたころから検査では引っかかっていました。注意はしていましたが10年位前から病院で糖尿病と言われ治療を始めました。

Bさん(男性)

この病気になって30年くらいになります。前にかかっていた先生には「薬を飲んでいれば大丈夫だよ」言われていました。10年位たってから大病院に紹介されて成田先生にお世話になるようになりました。それまでは大変良かったです。それが暴飲暴食の関係で注射に頼りながら今はなんとか生活をしているような状態です。自分の体を考えないで暴飲暴食の方が多いんでないかなと、今考えているところです。それをどうやって止めるか、止めることができなくて大変だなと思っています。

Cさん(女性) ※御夫婦で参加

糖尿病と言われて25年になります。食事療法をしたらいいと言われて10年弱続けています。段々病気が強くなってきて…。この病気って食べたくなるものね。甘い物も好きだし。最高の治療はし



ているんだけれど抑えるっていうのができなくて。段々病気の方が強くなってインスリンをしなければいけないと言われて10年くらいになります。なかなか自分を抑える力がないなあと思っています。自分が自覚しなければいけないのは食事だと最近やっと気がついて、今はそれほど上がり下がりがなくなり、先生はこれでいいこうとは言ってくれますが自分では納得できない部分もありそんな毎日を過ごしています。



(看護師)

糖尿病と言われてからの思い、食事のことなど生活のこと治療との向き合い、不安や疑問などありませんか？悩みながら頑張っているとこころなどありますか？

太らないものから食事の支度をはじめます。一日のたんぱく質など多い物は書いて、目に入れておかないとだめだと思って頑張っています。普段、お酒は飲みませんがたまに美味しい物があったりすればお酒も飲みたいと思うこともあります。飲むと舌が次の日まで痺れます。皆さんはそういうことはありませんか？

Aさん

父親が糖尿の気があったし、弟も注射をしています。家族で糖尿病が多いです。注意はしていたつもりなんですがついつい食べ過ぎになってしまう。糖尿病と分かり食事療法が始まり、腹が減って減って大変でした。

るので45歳くらいになったらちゃんとまた検査するように」と言われていました。当時から私も食事は気を付けていました。

退職するころ、65歳位の時に甥の結婚式で中国に行っただんです。その時に随分トイシに通うね、そんなにトイシに通うなら飲まなければいいって言われたんですね。でもその時は気付かずで。帰ってきて2カ月位してから旅行に行きました。高い神社から下りてくる時フラフラして降りられなくなりました。それで病院に行ったら血糖値がすごく高くて…。やっぱり喉が渴いて、トイシに行つて…。というのはそれでだったんだなあって。中国でトイシを探すのは大変だったんですね。それが始まりでした。それから食事を気を付けました。お酒が好きで、親戚も好きで、宴会があったりすれば飲んでしまうんです。身内の飲み会ってお酒飲み放題でしょう？私がいっても酒はだめだって言っていたので鬼の嫁でした。だれも止めない、止められない方が美味しいですもんね。でも、私は「もうよして下さい」と止めていました。本当、

Aさん妻

主人の方の家族は糖尿病が多いです。食事は家族的に食べる量、飲む量が多いです。結婚してから健康診断では糖が高くて数値が引っかかり精密検査に回されるんです。検査すれば「まあ、大丈夫です。でも家系にそういう人がい

鬼嫁でしたよ。でもおかげさまで肝臓もすごく悪いところまでいかないし、糖尿病もまあまあですよ。先生？食事は頑張っていますよ。でもその代り、鬼の妻。食べたいのを制限するし。だけど、制限するほどつらい事はない。食べる人は食べない事で苦しい思いをするかもしれないけれどもこちらもつらい。本当は食べさせたいの。だから主人には私も付き合います。減塩するって言えば私も減塩のものを食べます。果物も糖尿病になる前は好きで、甘い物も好きで…。私も付き合うようになってから果物も一個を半分、四分の一にしてなど、お菓子もお茶の時間に甘い物一個だけ、それ以外は食べないようになっています



Cさん

我慢できますか？



Aさん妻

もう、付き合うしかないと思っています。自分だけ食べるっていうのはちょっとね。時々は文句言うんですよ、「塩気がない」とか、「もっとお酒を飲みたい」とか。でも私も同じものを食べてるんですから我慢して下さいって言ってます。

本人ではないけれど、やっぱり食事だと思えます。病気になってインスリンとか薬とかでいい状態にしてもやっぱり基本は食事だと思えます。それを食べたいだけ食べてあとは先生にというのは間違っていると思います。今も主人はお酒は飲みますし、甘い物も絶対食べないというわけではありません。そこを上手に頑張って継続していくこと、側において私ができることは「継続」だと思います。甘い物を食べなければ甘い物を計画的に減らして調整し、満足できるように。でもやっぱり辛いと思いますよ。

旅行の時は大変です。普段も家では買ってきたものとか食べることはあまりありません。濃い味付け物は食べない、これだけで大分

違うように思います。



Cさん

私も一切外食はしないです。甘いものと塩分は癖になるんだなって思います。自分の限度が分らないものね。おつゆからお浸しまでほとんどおしょうゆは使わないようにしています。塩分はその口になっちゃおうと抑えることができないから。外食はしょっぱくてしょっぱくて…。毎日食べたいものは一切食べないっていうのは私は絶対できない。少しでもいいから食べれば「食べた」と納得できる。

この物はこれくらいのカロリーだなんて頭に入れて、これだったらいっぱい食べてもカロリー的に多くならないってものはお皿にいっぱい盛ります。でも大きいお

皿にドンと盛るようなことはしないようにしています。目で見て料理した方が絶対いいことだなって思っています。

野菜は本当にどちらかというとうサギ…というより馬みたいに食べます。最近は生で食べないようにして炒め物の時野菜は洗って、フライパンで炒めて、出た水分は一回捨てて、オリーブ油であまり火を入れないようにして炒めるようにしています。野菜はなるべく柔らかくゆでてぎっちり絞っています。カリウムが多いものね。これはやった方がいいなと思っています。肉の場合は油少なめにしています。肉の場合は油少なめにしています。油を取ってから料理するようにしています。そのおかげかコレステロールが高いとかはないです。私のためでもあるけれど、お父さん（夫）のためにもなっていると思う。家族に幸せのためには必要なことだと思っています。

Cさん夫

私も糖尿一家で、弟も現在糖尿です。私もいずれは糖尿になるなと思っています。現在健康診断ではだんだん上がってきていると言われます。だからお互いに気を付けてやっています。

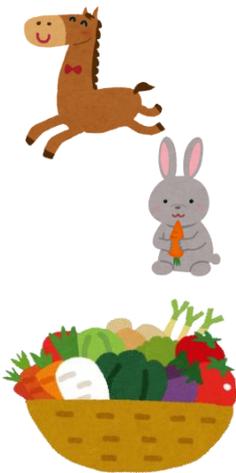
Cさん

糖尿は自分でたくさんなのでお父さん（夫）は糖尿病にならないように。お酒もたばこもなくてすごく良い旦那ですよ。



Bさん

糖尿だなんて他人事だと思っていました。自分が好きなものを数多く口にしたことが原因だったのでないかと感じています。昔は少し無理しても大丈夫だったけれどそれを超えてくると食べものから考えなければと思います。今は甘いものは控えているが孫と一緒に食べてしまう。もう少し気を付けなければ…。薬を飲んでなん



とかなるのであれば大分楽だと思う
が……。

マグネシウムを摂っていれば糖尿
にいいとテレビで聞いたがマグネシ
ウムなんてどこにあるかわからないし、
そういうのをもう少し一般の者に分
かるように、たとえば豆腐とか納豆と
かを食べればいいのか、納豆だったら
これ位、など基準をあらわしてもらえ
れば我々は助かるんですが……。

0202

テレビで見ても何に入っているか
わからないですよ。



(院長)

マグネシウムは確かに大事なので
すが、テレビはそこだけ強調して言っ
ているのでマグネシウムを摂ったら
糖尿病が治るかって言ったらそうで
はないです。金属は大事だけれど、腎
臓が悪い人がマグネシウムを摂ると
中毒になることもあります。番組で問
題になるのは摂り過ぎてはいけない
人が摂ってしまった場合です。合併症
で腎臓が悪い人がマグネシウムをた
くさん摂ってしまうと大変なことに
なります。そういうのは全然テレビで
はお話しない。特にテレビは面白くな

いと視聴率取れないからいいところ
だけ放送して、やりすぎたらどうなる
かまではやってくれないです。

0202

テレビでも体にはいいけれどこっ
う人は駄目だよと言ってくれない
から私たちはうのみにしてしまいま
す。



(院長)

昔、尿が出るからすいかが腎臓によ
いというのがありました。でもカリウ
ムはいっぱい入っているから腎臓悪
くてカリウムが高い人が食べたら心
臓が止まってしまいます。そういうの
は全然話してくれない。腎臓悪い人ほ
どおしっこ出したいと思うから知ら
ないで食べてしまいます。

そういう情報は話に聞いておいて、
病院で正式な情報を聞いて頂いて実
行していただけたらと思います。皆さ
んが食事療法が大事だというのはそ
の通りで、炭水化物などを本当に一定
量とるようにしてもらえたらいいが
甘い物などなかなか負けてしまうの
で難しいですね。「たまには」とい
うこともあると思いますが炭水化物を
一定にできれば薬やインスリンが使

いやすいです。食べる量、特に炭水化
物量が一回ごとに違ったりすると血
糖が上がったり下がったり。特にイン
スリン使っている人は食べる量とイン
スリンで血糖がほぼ決まっています
ので。(自分のインスリンが出てい
ない人)正常な人はごはんを1杯食べ
ても2杯、3杯食べてもインスリンが
自動的に2倍、3倍と出てくれます。
ご飯前の血糖が100いかない程度、食後
でも120〜130と収まるようになってい
ます。これはインスリンの反応が正常
な人の場合です。糖尿病の人はそこが
戻らない。境界型位の太った人が痩せ
れば戻ることがありますが。糖尿病と
診断される人はインスリン出るのが
だいたいは最低でも半分くらいにな
っています。そこから戻るといっちは
かなり難しいです。少ないインスリン
を大事にして、食事療法をしながら。
後は食事を一定にしないと血糖は難
航します。

一定に食べる、体重も増えない・減
らないようにすれば2型糖尿病の人
はある程度血糖を維持できます。大変
だけれども結局は食事療法に戻って
きますね。



(管理栄養士)

よくテレビであれを摂ればいいと
かありますけれども字幕の下に小さ
い字で、良く見ると注意書きがあるん
ですね。そういう所は見逃すというの
は良くあると思います。

いつも皆さんにお話するのです
が自分の体に必要な量というのは先
生から指示されているカロリーのな
かで必要な量、「何をどれ位摂ればい
いか」というのは私たちがお話しして
いる中にあります。これが良いからとい
って同じものをたくさん摂るのでは
なくて色々な物をまんべんなく摂る
というのがマグネシウムに限らず良
い事です。例えば朝、昼、晩と納豆を
食べたらずっぱりマグネシウムが多
くなりますので、体にいいというもの
であっても害はあるという事を知っ
てもらえたらいいと思います。

Aさん妻

私もいろいろ読んだり調べたりし
たんですけどマグネシウムは色々
なものに少しずつ入っているんです
よね。摂ったらいいよと言われたもの
は私たちは食事から摂ることができ
るんだと思います。偏らないで少し
ずつでも摂ればいいかなと思ってい



ます。あちらで必要と言われても、こちらでは摂りすぎだと言われる。そういうのを見ればバランスよく摂ること、食事って大事だと思えます。野菜でも魚でも肉でもバランスよく栄養は入っていますよね。種類を食べていけば例えばマグネシウムもどこかに入っていると思っています。

偏らないように、何でも食べるようにしています。量が気をつけています。よく考えたら夜はもう仕事はしていません。ごはんとか麺類とか炭水化物はばかにならないですよ。今まで食べた分よりは少なくなりますが、れどなるべく他の具で増やすように見せています。やっぱり見た目が少ないと食べてもお腹が空いた気がしますものね。主食になるものを一番気を付けたほうが数値が上がらないと経験上感じています。

お風になるべくカロリーが多いようにして夜はおなかに溜まらないようなものを入れるようにしています。気を付けていても年のせいか病気が強くなってきているような気が

して辛いです。若い時は少くらい無理をしても大丈夫だったのにな。

運動はやっぱり糖尿病には入れたほうがいいですね。30分でも、自分のペースでいいからやった方が血糖が下がって一番いい感じがします。最近ではできなくなってますけれど家でも足踏みなどしています。でも外を歩くのが一番いい気がします。食事だけでなく歩いたりも大事だと思います。



(看護師)

みなさんご家族の協力もありながら日々頑張られているところだと思います。今日は皆さんありがとうございます。本日は皆様から貴重なお話を聞かせていただきありがとうございます。今回の会が少しでも皆様の心が癒される時間になりましたら幸いです。日々食事や運動、お薬のこと日々の生活に織り交ぜながら根気よく治療を続けていくのは一人ひとりの考えや家族やまわりの支えあってだと感じております。今後私たちスタッフは皆様やご家族の思いに寄り添いながら支えとなりながら務めさせていただきますと思います。日々の診療の時にもお声がけ頂けたらと思います。今日はありがとうございました。

じやりました。

アンケート集計結果

アンケート回収数 6 枚

★本日の談話会はいかがでしたか

有意義だった	5名	83%
無回答	1名	17%

★今後もこの教室に参加したいと

思われますか

参加してみたい	6名	100%
---------	----	------

★今後聞いてみたい

内容はございますか

糖尿病合併症	3
動脈硬化	1
脂質異常症	1
肥満症	1
認知症	1
食事療法	1

★その他意見などございましたら

ご記入ください

・他人の生活が分かり良かったと思

お知らせ
当院ロビーと廊下に来院されている皆さんの趣味の作品を11月30日まで展示しておりますので是非ご覧下さい。

編集後記

日ごとに寒さが身にしみる頃と
なっています。

今回の「私の糖尿病体験・思いを語る会」では、患者さんが日ごろ抱えている思いや、支えているご家族の思いなど、普段の診療ではなかなか聞くことの出来ない貴重なお話を伺うことが出来ました。食事や運動、お薬やインスリン注射などを、日々の生活の中に織り交ぜながら根気強く治療を続けていくことは、患者さん一人一人の思いや考え、家族や周りの支えがあつてこそと、改めて感じる事が出来ました。今後も患者さんや、そのご家族などの思いに寄り添い、支えとなるよう努めていきたいと思ひます。どうぞ、お気軽にお声掛け下さい。